# بنات الثانوية

- المراهقة فى المرحلة الثانوية ...مشكلات و حلول
- صفات الفتاة المثالية
- الثقة بالنفس
- قوة الإرادة الشخصية
- فن التعامل و الإتيكيت

صفاء محمود

دار المعرفة للنشر والتوزيع

دار اليقين للنشر والتوزيع

١٥٥/٥ ١٨٠٠٦
٣ص ب

# بنات الثانوية

إعداد

صفاء محمد

دار اليقين
للنشر والتوزيع

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر

الطبعة الأولى

١٤٣٢ هـ - ٢٠١١ م

رقم الإيداع : ١٣٧٣٢/ ٢٠١١

الترقيم الدولي : ٣ - ٤٩٢ - ٣٣٦ - ٩٩٧ - ٩٧٨

مكتبة دار المعرفة للنشر والتوزيع

القاهرة - خلف الجامع الأزهر - حارة البيطار

ت : ٠١٠٨٥٨٤٨٢٠ - ٠١٢٨٩٣١٥٩٣

دار اليقين للنشر والتوزيع - مصر - المنصورة

المنصورة : شارع عبد السلام عارف الكردون الخارجي لسوق الجملة بجوار معارض الشريف ص . ب ٤٥٦ المنصورة ٣٥٥١١

هاتف : ٠٥٠٢٢٥٥٢٤١ جوال : ٠١٠١٥٧٥٨٥٢ البريد الإلكتروني : elyakeen@hotmail.com

القاهرة - كورنيش المعادي - ٦ أبراج المهندسين - الدور السادس - شقة ٢ - ت: ٠٢٢٥٥٨٦٥٤٠

# مقدمة

من منا لم تمر بفترة المراهقة؟ تلك الفترة الحرجة من أعمارنا، كيف تتذكرين كيف كانت أفكاركِ وانتِ في هذا السن؟

كيف كنتِ تنظرين للضغوط التي حولك من الوالدين؟

ما هي ذكرياتك عن المرحلة الثانوية؟ ما الهوايات التي كنت تمارسينها ومن المعلمة التي أحببتيها واعتبرتي أنها مثلك الأعلى؟ هل لازلت تقابلين صديقات المدرسة؟

هذا الكتاب حول فتيات المدرسة الثانوية وكل ما يختص بحياتهن ومشكلاتهن واهتماماتهن ونصائح لأفضل الطرق للسيطرة على تمردهن.

فالمراهقة المتوسطة التي تعيشها بنات الثانوية أجمل الفترات بحياة أي فتاة، لأنها مرحلة المشاعر الصريحة الصادقة وهي المرحلة المثالية للتمتع بقدر من العناد والغرور والأنانية وهي بداية التفتح العقلي والنضج الفكري، أنه كتاب لكل فتاة في المرحلة الثانوية ولكل أم لديها فتاة في المرحلة الثانوية.

* * *

بسم الله الرحمن الرحيم

# الفصل الأول

# المراهقـــة

# المراهقـــة

المرهقة Adolescence: وهي الفترة العمرية من سن ١١ إلى سن ٢١، وهي فترة متقلبة وصعبة تمر على الإنسان وتكون بمثابة الاختبار الأول له في حياته. حيث إن مستقبل الإنسان وحضارة الأمم يتأثر وبشكل كبير بفترة المراهقة لدى الفرد.

## معنى المراهقة

المراهقة في اللغة العربية هي من كلمة راهق وتعني الاقتراب من شيء. أما في علم النفس فهي تشير إلى اقتراب الفرد من النضج الجسماني والعقلي والاجتماعي والنفسي. وتجدر الإشارة هنا إلى أن مرحلة المراهقة لا تعتبر مرحلة نضوج تام بل هي مجرد مرحلة تؤدي تبعاتها وأحداثها إلى النضوج.

## الفرق بين المراهقة والبلوغ

ذكرنا أن المراهقة هي عبارة عن تغيرات جسدية وعقلية وعاطفية واجتماعية. أما البلوغ فهو تغير جسدي يدل على أن الفرد أصبح قادرًا على النسل. بمعنى آخر: البلوغ هو مرحلة فرعية ضمن مراحل المراهقة وعادة يكون أولى العلامات الدالة على بداية فترة المراهقة.

هناك من يعتبر أنهما مترادفان؛ فالبلوغ يعني المراهقة، وهناك من يعتبر أن البلوغ هو العلامة المتميزة كبداية مرحلة المراهقة، ومنهم من يعتبر أن

المراهقة أعم من البلوغ، فالبلوغ يختص بالنمو الجنسي أو النمو العضوي والجنسي، والمراهقة تشمل ما سوى ذلك.

**مراحل المراهقة**

قام علماء علم النفس بتقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام، وذلك بسبب اختلاف فترة مرحلة المراهقة بين مجتمع وآخر. وهي:

١- مرحلة المراهقة الأولى من الفترة ١١- ١٤ عامًا وتتصف بتغيرات بيولوجية سريعة.

٢- مرحلة المراهقة الوسطى من الفترة ١٤- ١٨ عامًا وهنا يتم اكتمال التغيرات البيولوجية.

٣- مرحلة المراهقة المتأخرة من الفترة ١٨- ٢١ عامًا وفي تلك المرحلة يتحول الفرد إلى إنسان راشد مظهرًا وتصرفًا.

## المراهقة فى المرحلة الثانوية ومشكلاتها:

تسمى المراهقة فى المرحلة الثانوية بالمراهقة الوسطى وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لمرحلة المراهقة بصفة خاصة:

**١- النموالجسمى:**

- تتباطأ سرعة النمو الجسمى نسبيًا عن المرحلة السابقة.
- يزداد الطول عند الجنسين.
- يزداد الوزن عند الجنسين.
- تزداد الحواس دقة ورهافة.

- تتحسن الحالة الصحية للمراهق.

هنا يعلق المراهق أهمية كبيرة على جسمه النامي حيث ينظر المراهق إلى جسمه كرمز للذات ويصبح لديه حساسية شديدة للنقد فيما يتعلق بالتغيرات الجسمية.

ويسهم الآخرون فى نمو مفهوم الجسم عند المراهق وإذا لاحظ المراهق أي انحراف فى مظهره الشخصى عن المتوسط فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق يتتابه الضيق والقلق وقد يؤدى ذلك إلى الانطواء والانسحاب من النشاط الاجتماعى خشية التعرض للتعليقات أو الشعور بالنقص.

**التغيرات العضوية (الجسمانية) الخاصة بالبنات**

تبدأ هذه التغيرات في بداية مرحلة البلوغ قبل ظهور الطمث بحوالي سنتين وهذه التغيرات هي تغيرات مرئية ومحسوسة ويمكن أن نلخصها كالآتي:

١- تغير في صوت البنت تجاه الطبيعة الأنثوية.

٢- زيادة في وزن الجسم.

٣- امتلاء الجسم واستدارة الأجزاء الخاصة بالأنثى.

٤- ظهور شعر العانة وشعر ما تحت الإبطين.

٥- نمو الثديين واستدارتهما.

التغيرات التي تحدث بجسم الفتاة ما هي إلا فترة انتقال من كونها فتاة صغيرة إلى امرأة شابة وهو أمر طبيعي للغاية وتتعرض له كل بنات حواء كل فتاة تنمو وتنضج حسب نظام داخلي خاص بها ، فبينما تبدأ غالبية الفتيات بالبلوغ بين الثانية عشر والرابعة عشر يبدأ بعضهن في سن مبكرة أو متأخرة قليلا، وعندما تبدأ الفتاة بالبلوغ (مبكرًا أو متأخرًا) فهذا لا يعني أنها أفضل أو أقل من زميلاتها، أما أهم التغيرات فهي نزول الدورة الشهرية.

تبدأ الدورة الشهرية لدى معظم الفتيات في سن الرابعة عشر، وقد تتأخر إلى السادسة عشر، وذلك يختلف من فتاة إلى أخرى، وفقًا لطبيعة الهرمونات وعدد البويضات التي يختلف نشاطها من فتاة إلى أخرى.

**٢- النموّ العقلي:**

تنمو القدرات والوظائف العقلية للمراهقة في هذه المرحلة، ومن أبرز القدرات العقلية التي تنمو لديها: القدرة المكانية، والقدرة الميكانيكية، والقدرة اللفظية، والقدرة العددية، والقدرة الفكرية، كما تنمو لديها القدرة على التخيل، فهي: «تتمتّع بخيالٍ خصب، وبروحٍ رومانتيكية تُعمّق فيه المشاعر الجميلة التي يمكن توجيهها نحو أهداف فنّيّة رائعة».

والطالبة في هذه المرحلة تختلف انفعالاتها عن العالَم الذي تعيش فيه لأنها: تنتقل من عالَم المُحَسّات إلى عالَم المجرَّدات، ومن ثَمَّ ترغب في التعبير عن عواطفها، كما تتوق إلى المشاركة في الأحداث الجارية، والقيام بعمليات

البحث والتنقيب عن المعاني والأفكار، وتميل أحيانًا إلى كتابة المذكّرات الشخصية، والمقالات الأدبية، والتقارير.

الأدب يتيح للطالبة فرصًا للمشاركة في الأحداث، ويوفر لها عالمًا من المشاعر والأحاسيس السامية التي تتوق أن تعيشها، فتشعر بالراحة النفسية، وتكتسب القدرة على النقد والتحليل وتنظيم الأفكار والمشاعر، والتعبير عنها،وقوة الملاحظة، والفهم.

وجدير بالذكر أن الذكاء ينمو بسرعة في مرحلة الطفولة، ثم يقلّ نموّه تدريجيًا في مرحلة المراهقة حتى يصل إلى اكتماله، في حين تزداد سرعة نموّ القدرات العقلية،ومن ثَمّ يصبح المتعلمون في هذه المرحلة قادرين على استيعاب مهارات متعددة تحتاج إلى من يرعاها.

والطالبات في هذه المرحلة بحاجة إلى من يبادلهن الرأي،ويفتح لهن باب المناقشة كي يعبرن عن آرائهن، ويبنين فلسفة ما لحياتهن فيما يتعلق بالسياسة والدين والأخلاق، وعلى المعلمة مساعدتهن وتوجيههن توجيهًا صحيحًا.

**٣- النموّ الانفعالي:**

يتأثر النموّ الانفعالي للمراهقة بالتغيّرات التي تطرأ عليها، فتتّسم بحدّة انفعالاتها، وثورتها، وميلها إلى تأكيد ذاتها، وإثبات شخصيتها، كما تميل إلى المشاركة الفعّالة، وتكوين عواطف ومشاعر جميلة نحو الأشياء الحسنة.

فتجدها ميّالة للمناظر الجميلة من حولها، وعاشقة للطبيعة، ولذا فهى تعشق الفنون الجميلة كالأدب من شعر ونثر، وفي هذه المرحلة يظهر بوضوح ميل المراهقات للفنون كالرسم والنحت، وكذلك إلى القصص والمسرحيات والمقالات والوصف، حيث يفرغن فيها طاقاتهن الانفعالية، ويعبّرن من خلالها عن عواطفهن ومشاعرهن.

وتنمو أحاسيس المراهقة ممتزجة بانفعالاتها، ومنطبعة على الكون من حولها، فتستعين بالصور والأخيلة، والألفاظ التي تعبّر عن مشاعرها.

**٤- النموّ الاجتماعي:**

تتّسع دائرة معارف المراهقة الاجتماعية لتشمل رفيقاتها في المدرسة والشارع والنادي، وغيرها من الأماكن التي ترتادها، بعد أن كانت مقتصرة سابقًا على والديها ومدرّسِيها، وتميل إلى تكوين صداقة مع مَن يشعرون بأحاسيسها ويشاركونها اهتماماتها.

وتبذل المراهقة جهدًا كبيرًا في التوافق مع مجتمعها في ظل التغيّرات الداخلية والخارجية التي تطرأ على جسمها وعقلها وانفعالاتها، ولابد أن تساعدها الأسرة والمدرسة على ذلك، خاصّة أنها تميل إلى الرغبة في إثبات شخصيتها ورغبتها في الاستقلال عن أفكار ومفاهيم الأسرة، وتكوين شخصيتها وإثباتها اجتماعيًا، والاحتذاء بقدوة حسنة، وتمثيل أدوار البطولة في مجالات الحياة المختلفة، حيث تكثِر الطالبة من قراءة القصص التي تتناول حياة الأبطال والقادة المشهورين في مجالات العلم والسياسة والفنّ

والإصلاح الاجتماعي، بل وقد تتشرّب الطالبة بعض صفاتهم وقيمهم وتصبح جزءًا من شخصيتها.

وعلى الأسرة والمجتمع تقبّل النموّ الاجتماعي للمراهقة، وتزويدها بالخبرات، وإكسابها الصفات الاجتماعية، والعادات والتقاليد، وعدم نقدها نقدًا سلبيًّا، بل توجيه سلوكها عن طريق توجيهها لقراءة الأدب الهادف حتى ينمو ذوقها، وتسمو قيمها، وأخلاقياتها، وتزداد خبراتها، وتكتسب بعض الصفات الحسنة كالثقة بالنفس، والمسئولية، ومعرفة الحقوق والواجبات، والمساواة، وروح التعاون.

## النمو العاطفي

إن النمو العضوي المتسارع لدى الفتاة في هذه المرحلة من العمر، يرافقه نشاط فطري وغريزي من نوع آخر، فتتحرك العواطف والمشاعر في مجال جديد يترك آثاره على طبيعتها وسلوكها بشكل يضع أولياء الأمور أمام واقع جديد.

فإن الفتاة في مرحلة المراهقة، تمر بدور التفتح والنشاط العاطفي الخاص، حيث تغادر الفتاة تعلقها بوالديها، وتتجه بعواطفها واهتماماتها إلى بنات سنها، وإلى أبناء الجنس الآخر، وإلى الحياة الزوجية.

ومن العلامات البارزة في مرحلة المراهقة، سرعة التبدل العاطفي، حيث أنها قلقة وغير مستقرة على حال أو لون معين، ففي الوقت الذي يكون فيه أعضاء هذه الفئة العمرية مسرورين ومنبسطين، يمكن أن تتغير

هذه الحالة ليحل محلها الغم والهم لأتفه الأسباب، فتارة يحبون بشدة وأخرى يكرهون بشدة.

كما إنه وقبل أن تتمركز عواطف الفتاة وتستقر حول الجنس الآخر فإنها تتعرض إلى نوع من القلق والاضطراب الممزوج بالحيرة.

وقد أثبت علماء النفس أن الإناث ينجذبن إلى الحب مبكرًا، وإن عاطفة الحب لدى الإناث هي أخصب مما لدى الذكور بكثير. كما إن الإناث يرغبن في أن يكن محور ومركز الجذب في الحب وليس العكس، وهذه الحالة هي واحدة من الفوارق العاطفية بين الجنسين.

وفي ذات الوقت، فإن الإناث في مرحلة المراهقة يتمتعن بدرجات عالية من الإخلاص والصدق، وبميل عاطفي شديد إلى التضحية من أجل ما يحببن، وإن الخطر الذي يكمن هنا هو تغلب الشعور العاطفي الطافح على المنطق والتفكير السليم، الأمر الذي يدعو إلى إعمال الرقابة عليه وترشيده باستمرار. من جهة ثانية هذا الجيل يعتبر أصعب ما يجده الأهل أمامهم، فبدلًا من الانتباه للأبناء مرة يجب الانتباه إليهم مليون مرة ، ويجب أيضًا على المراهقة أن تهتم بنفسها من الناحية المنطقية وأن تتماسك وتحافظ على نفسها جيدًا لكي لا تخرج من هذه الفترة مهزومة.

* * *

# الفصل الثاني

## العلاقات العاطفية
## فـــي
## المرحلة الثانوية

يصحب التغيرات الجسدية- المتعلقة بمرحلة البلوغ أو المراهقة تغيرات نفسية وشخصية للفتاة ففئة المراهقين عامةً، فئة حساسة وعاطفية جدًّا، وفي هذه المرحلة بالذات يتفجر الحب في أعماقهم، ولا بد أن يُوَجّه هذا الانفجار إلى المنافذ الصحيحة والآمنة.

وخاصة طالبة المرحلة الثانوية فهي فتاة غضة يافعة في الفكر والنفس والعواطف

وبها رغبة جارفة في إثبات ذاتها؛ سواء عن طريق الانتماء إلى عالم، ومجتمع، ومجموعة غير مجموعة الأسرة والبيت، أو في التمرد على بعض الأنظمة، أو في الميل إلى الجنس الآخر، والرغبة في إقامة علاقات معهم بشكل مباشر أو غير مباشر.

إن الفتاة بهذه الأعمال تريد أن تبعث برسالة، مفادها:

* إنني قد أصبحت امرأة وأستطيع أن أحب وأكون محبوبة.

* وإنني ذات كيان مستقل.

* إنني أنثي جميلة ولا ينقصها شيء لتكون مرغوبة من الطرف الآخر وهنا مكمن الخطورة؛ إذ قد يتم التعبير عن هذه الرسالة بطريقة خاطئة، وقد تجد الفتاة نفسها في الموضع الخطأ فالغرارة والحداثة وقلة التجربة والصفحة البيضاء التي تعيشها البنت في هذه المرحلة بالذات - مرحلة المراهقة مرحلة المدرسة المتوسطة غالبًا - تصدق كل ما تسمعه من الآخرين والعواطف المتأججة والحساسة، والميل الفطري للجنس الآخر يمكن أن

يقودها إلى الانحراف، إذا لم يكن هناك رعاية جيدة لها، وإن الكثير مما نشاهده على الفتيات في هذه المرحلة المبكرة ليس بالضرورة تعبيرًا عن الانفلات الأخلاقي، وليس مقصودًا لذاته بقدر ما هو تجليات هذه المرحلة العمرية ومتغيراتها.

وقد أوضحنا أن الفتاة في مرحلة المراهقة تمر بدور التفتح والنشاط العاطفي الخاص، حيث تغادر الفتاة تعلقها بوالديها، وتتجه بعواطفها واهتماماتها إلى بنات سنها، وإلى أبناء الجنس الآخر، وإلى الحياة الزوجية.

كما أنه وقبل أن تتمركز عواطف الفتاة وتستقر حول الجنس الآخر فإنها تتعرض إلى نوع من القلق والاضطراب الممزوج بالحيرة.

أن الإناث ينجذبن إلى الحب مبكرًا، وأن عاطفة الحب لدى الإناث هي أخصب مما لدى الذكور بكثير إلا أنهن مختلفات عن الذكور في مجال الاستمتاع الجنسي.

وفي ذات الوقت، فإن الإناث في مرحلة المراهقة يتمتعن بدرجات عالية من الإخلاص والصدق، وبميل عاطفي شديد إلى التضحية من أجل ما يحببن، وإن الخطر الذي يكمن هنا هو تغلّب الشعور العاطفي الطافح على المنطق والتفكير السليم الأمر الذي يدعو إلى إعمال الرقابة عليه وترشيده باستمرار.

### كيف تقع فتيات الثانوي في وهم الحب

ما أسهل ما تقع الفتاة في وهم الاعجاب والحب بأول شاب يلفت

انتباهها ويحاول لفت نظرها خاصة إن كان وسيمًا أو جذابًا.

وللشباب طرقهم الخاصة في معرفة الفتاة التي لم تجرب هذه العواطف بعد، لذا فهو يعملون كالبهلوانات لجذب انتباه الفتاة وإقناعها أنه مغرم بها وأنه لم ولن يعرف فتاة غيرها وأنها أجمل فتاة في العالم.

فهو يحاول أن يصل لرقم هاتفها مثلًا ويتصل بها وإن استجابت فإنه يعرف جيدًا كيف يلقي على مسامعها ما يجعلها لا ترى رجلًا غيره وعادة ما تكون نواياه خبيثة، وهي بالنسبة له صيد سهل يفاخر بأنه استطاع الإيقاع به.

وأحيانا ما يرسل لها خطابات ملتهبة مع إحدي صديقاتها مثلًا وإذا استجابت وردت على خطاباته قام بابتزازها في اللحظة المناسبة - فإما أن تقابليني أو أرسل الخطابات لوالدك.

وما لم تكن الفتاة منتبهة لهذه الألاعيب يمكن أن تؤثر هذه العلاقة على مستقبلها كله، وعادة تعلق البنت بالشاب في هذا العمر لا يعدو أن يكون إعجابا أو وهمًا أو إشباعا لجوع عاطفي لديها وليس حبًّا وغرامًا بالمعنى الحقيقي لذا فسرعان ما تتبدل عاطفتها بمجرد دخولها الجامعة.

والأسرة التي تنتبه جيدًا لابنتها المراهقة بصداقتها وليس بقمعها هي

التي تنجو من وقوع ابنتهم في براثن شاب معدوم الخلق.

والأسرة التي يرفرف عليها الود والسعادة لا تتعرض فتياتها لمشكلات عاطفية من هذا النوع.

**حب المراهقة حب حقيقي أم وهم خطر؟**

يعتقد الكثير من المختصين أن حب المراهقة هو ذاك الحب الذي قد يقع فيه الشاب أو الشابة ما بين العمر ١٦ سنة حتى ٢١ سنة، ويصفه المختصون بأنه حب بريء صادق لكنه عابر وطائش.

**يكثر أن يقع المراهقون والمراهقات في حب متبادل في السنين الأولى من الشباب، ويختلف الناس في تقييم هذا الحب:**

بعضهم يراه حبًّا بريئًا صادقًا، ضروريًّا لاختبار كل جنس لمشاعره العاطفية كخطوة أولى باتجاه النضوج العاطفي والجنسي.

في حين يحذّر البعض الآخر منه، مذكرًا بأنه غالبًا ما يأتي في مراحل التحصيل العملي الأكثر حساسية في حياة الشاب أو الشابة مما يؤثر فيهم سلبًا، ويتركهم في المحصلة على أنقاض حب عابر، وعلى أنقاض مرحلة دراسية مهتزة أو ربما فاشلة.

ويعتقد المختصون، أنه من النادر أن ينتهي حب المراهقة بالزواج، فهو حب طائش وعابر، ويغلب أن يمر بسرعة ليصبح ذكرى جميلة تداعب ذاكرة الفرد في المستقبل من حين لآخر.

يعتقد البعض أن من لا يمر بحب المراهقة، لن يتمتع بحالة نضج

عاطفي وجنسي سويٍّ في المستقبل، في حين يصرّ آخرون أن من يعش تجربة حب في المراهقة، يغلب أن يتجاوز أهم سني تحصيله العلمي بصورة غير مستقرة تضرّ بمستقبله الدراسي والمهني.

ويعتقد بعض المختصين أن حب المراهقة لا يحكمه العقل بل تحكمه العواطف، لذا سرعان ما ينهار مع تقدم الشاب والشابة باتجاه سني النضج، في حين يؤكد البعض أن الحب في المراهقة أسمى أنواع الحب، وأكثرها خلودًا وإثارة للمشاعر الجميلة في ذاكرة الفرد.

**وهناك نظرية تقول:**

- ✍ حب المراهقة بالنسبة للبنت شعور لديها بأنها مرغوب فيها.
- ✍ حب المراهقة بالنسبة للشاب شعور لديه بالرغبة في إثبات الذات.
- ✍ حب المراهقة بالنسبة للشاب والفتاة معًا نتيجة بنسبة ٩٩٪ يسبب الآلام النفسية لدى كل من الشباب والفتيات.

**وسوف نتناول هذه النظرية**

*** بالنسبة للبنت المراهقة:**

ما أجمل أن يشعر الإنسان بالدافئ في أبرد أيام الشتاء وبهجة الربيع فى قلب الخريف.

وما أحلى أن تري نفسك ملكة متوجة على قلب رجل رغم أنكِ إنسانة عادية فى بيتك وبين أصدقائك.

وما أروع أن تحظى باهتمام خاص، رغم أنك لا تحظين على اهتمام مثل

ذلك بين إخوانك وأهلك وأقاربك.

وما أعذب أن تسمعى عن نفسك أحاديث شجية، بينما لا يرى والديك فيكِ سوى عيوبك ونقائصك.

فكم هو مريح أن تظلي تتكلمي وتبوحين، وهناك من يسمعك بكل اهتمام بينما تسمعك أمك وهى مشغولة بالطهى أو بترتيبات المنزل أو غير ذلك، هذا إذا استمعت إليكِ أصلا.

- وما أجمل ان تستمعين عبارات الغزل فى كل شيء فيكِ، بينما لا تسمعى من والديك سوى عبارات اللوم والنقد والتوبيخ.

* وترى كل بنت أن لها الحق فى اختيار الفارس أو الشخص الذى يحقق لها أحلامها، ولكن عند الاصطدام بالواقع والانتظار الطويل لهذا الشخص، تبدأ فى فقدان الثقة بنفسها وتبدأ بالنظر إلى نفسها وتبدأ في طرح بعض الأسئلة على نفسها.

## مثلاً:

١ - مدى درجة جمالى.

٢ - مدى أهميتى وجودى فى المجتمع وهل وجودى مرغوب فيه أم لا؟

**وبمثل هذه الأسئلة تبدأ في أولى مراحل الضعف:**

وتبدأ الفتاة فى البحث عن الشخصية، بعكس المتوقع وهو أن الرجل هو الذى يبحث عن الفتاة، ولكن اليوم قد تحقق العكس، هو أن الفتاة هي التي تبحث عن أول شخص يبدأ بالنظر إليها لتبادله نفس الشعور، بصرف النظر عن هذا الحب هل هو صادق أم لا. المهم هو تلبية الشعور الداخلى وهو الشعور بالذات. ومن هنا تبدا الآلام من الحب، ومن هنا تبدأ تكوين فكرة الفتاة نحو الشباب.

* ولكن يجب أن تعرف أي فتاة أنها يجب أن تكون متحلية بالكبرياء والغزة بالنفس، ويجب أن يكون معلومًا أن سبب هذه المشاكل يعود إلى الأسرة في المنزل، فهناك من يعامل البنات بجفاف وخشونة، وقد يكون ذلك من جميع أهل البيت مما يضطرهن للبحث عن العطف والحنان خارج البيت.

**تعلق طالبة الثانوي بمعلمها**

إن الفتاة في سن المراهقة تبحث عن نموذج مثالي لفارس الأحلام، وأحيانا يكون هذا النموذج من نصيب المدرس الذي يعتبر بطبيعة الحال أول شخص تصادفه الفتاة خارج إطار العائلة.

كما أن نقص التجربة الاجتماعية وصغر سن الفتاة هما اللذان يجعلان

تلميذة في المرحلة الثانوية تتعلق بأستاذها وقد يصل الأمر من وجهة نظرها إلى حد الحب لكن هذه العاطفة التي تظن الفتاة أنها حب لا تتعدى أن تكون نزوة للمدرس في حال تعلقه بها والأمر نفسه بالنسبة للفتاة، لأن فارق السن والتجربة وعوامل أخرى ستؤثر في هذه العلاقة غير المتوازنة ومن الصعب أن تستمر إذ سيكتشف الطرفان بطول المدة عدم قدرتهما على التواصل والاستمرار.

أيضًا هناك بعض الأساتذة والمدرسين يتصرفون بلطف مع بعض التلميذات فتظن هذه الفتاة أو تلك أن المدرس يكن لها مشاعر متميزة فتنساق بذلك في وهم اسمه حب المدرس وتنسج من الأحلام الواهية قصورًا ولكنها سرعان ما تكتشف أنها تطارد سرابًا خاصة أن الفتاة في هذه السن الحرجة تنقصها التجربة وتتأثر بكل العوامل الخارجية التي تحيط بها لاسيما إذا كانت الفتاة تعيش مشكلات عائلية فتجد في هذا الحب ملاذها لتهرب من مشكلاتها.

أما غالبية تلك الحالات فقد انصبت في بوتقة حرمان الفتاة من الحب الأبوي بينما انبهارها الشديد بأستاذها هو في حقيقة الأمر لا يعدو إلا أن يكون مجرد ارتباط وجداني من طرف البنت وحدها ونابع من اضطراب نفسي داخلها وليس حبًا حقيقيًا بما للكلمة من معنى.

فماذا ننتظر من زهرة برية تتفتح في ربيع عمرها تعاني فقدان الحنان الأبوي! عندما تشخص صورة المدرس أمام ناظريها يجسد لها صورة الرجل حيث الحماية والحنان والأمان ومن ثم يجعلها تتعلق به تعلقًا كبيرًا تتصور معه أنه حب مثل الذي يربط بين أي رجل وامرأة؟

فماذا لو لم يكن هذا المدرس - الذي يكتشف تعلق إحدى تلميذاته به وانجرافها في تفكير عذري همه الأول إقامة علاقة خاصة معه- رجلًا شهمًا يعرف واجباته الوظيفية ويراعي حدود الله، طبعًا سوف يستغل الموقف أسوأ استغلال وتدفع عندها الفتاة الثمن فادحًا من مستقبلها بأكمله؟

إذن الحل في يد المدرس لما لديه من خبرة في مثل هذه الأمور، فإذا أدرك هذا التحول في مشاعر التلميذة تجاهه فعليه أن يحتوي الأمر ويتحكم في الدفة ليصل بالمركب إلى شاطيء الأمان ولا يتمادى في إظهار المودة والاهتمام.

أما حضور الأب برعايته وحنانه فهو صمام الأمان وعلى عاتقه تقع المهمة العظمى في زرع الحب والحنان وبناء جسر من الثقة والاحترام بينه وبين ابنته.

وهذه الحكايات لها دائما نفس الخطوات: فورة إعجاب وشطحات رومانسية وبراءة مشاعر تبحث عن بر الأمان وربما حرمان عاطفي من دفء وحنان الأسرة، أما سطور الحكاية فلها دومًا نفس البداية؛ اعتياد فتعلق ثم إعجاب وحب وهيام!! نزوة رومانسية تظل حبيسة خلجات الصدور ترفض غالبًا البوح أو الإفصاح أو الاعتراف، إلا كلمات على ورق في دفتر مذكرات سري ومشاعر خجولة مرتبكة تحرص على الكتمان خشية سوء العواقب والتداعيات، وحب الطالبة والأستاذ وهم واحد وأسبابه متعددة تتأرجح بين عوامل عدة تسهم في تعلق الفتاة بأستاذها قد تصل بها إلى مرحلة العشق والهيام والافتتان.

**أسباب تعلق طالبة الثانوي بمدرسها وتصرفاتها لجذب انتباهه:**

عادة لا يأتي هذا التعلق بالأستاذ من فراغ بل لأنه أبدى اهتمامًا خاصًا بها أو هكذا تتصور وتشعر أنه يعاملها معاملة متميزة عن زميلاتها داخل الفصل وتجدها تعمل جاهدة على جذب انتباهه خلال الدرس باهتمامها بمظهرها والاجتهاد في المادة التي يدرسها حتى تستطيع لفت انتباهه أكثر، وعادة يكون الحرمان والظروف العائلية أثر طلاق أبويها وابتعادها عن ابيها الذي تفتقده نفسيًا وأسريًا.

أو أن هذه البنت تعاني من قسوة والدها فبعض الآباء يكره البنات ويعتبر البنت عارًا على أهلها ويفرق بفداحة في معاملته بين الولد والبنت فيفرض عليها قائمة من الممنوعات لا تعد ولا تحصى، ظنًا منه أنه يحميها أو حتى لا تكون عرضة للانحراف أو تسلية شاب مستهتر، إن هذا الأب يجعلها من حيث لا يدري فريسة سهلة في زخم الحياة تبحث عن الأمل والأمان ودفء الأب وحنانه لدى الآخرين، وقد تتوهم أنها وجدته بالفعل ممثلًا في مدرسها الوسيم الأنيق الذي بهرها بشخصيته وثقافته وخفة ظله - هكذا تتوهم - فتعلق به قلبها وانجذبت إليه بكل أحاسيسها ومشاعرها.

وأحيانا ما يهديها تفكيرها إلى كتابة خطاب له تبثه فيه أشواقها وتضعه مثلا بين كتبه ودفتر تحضيره بعد انتهاء الدرس، وغالبًا ما يتجأهل المدرس هذه التصرفات ويعتبرها تصرفات صبيانية لا يجب أن يتخذ إجراء تجاهها فلا تجد أمامها من سبيل للبحث عن الحب والحنان الذي تفتقده في خيالها سوى أن تبني قصورًا من الأوهام تعيش فيها مع من تحب وتفعل ما تشاء

دون رقيب أو حسيب.

**عفوًا ليس حبًا:** هكذا اجتمعت آراء خبراء النفس بعدما تفاوتت الدوافع والأسباب في انجراف الفتاة وراء عاطفة كاذبة تجاه أستاذها، خصوصًا إذا كان وسيمًا وسلسًا في التعامل مع طالباته فتظن الفتاة حينها أنه يكن لها عاطفة خاصة تنساق بعدها في تيار الأوهام لكن في الواقع هذه العاطفة لا تتعدى كونها اعجابًا وانبهارًا بشخصية الأستاذ إلا أنها في مرحلة تالية تكتشف أن هذه المشاعر التي عاشتها ليست إلا وهمًا.

لذلك نقول لكل فتاة أن كل شيء بأوان فلا يجب العجلة في هذه الأمور وغدًا تكبرين وتنضجين ويأتي فارس أحلامك الذي يبني معك عش الزوجية الذي تحلمين به مبكرًا جدًا ولم يأت أوانه بعد.

**صداقة بنات الثانوي**

كلنا نعلم أن الصداقة تلعب دورها الفعال والمؤثر في مرحلة المراهقة.

فالفتاة لاتجد في فترة مراهقتها أقرب من صديقتها الوفية لتفضي إليها بأسرار مراهقتها وتجاربها ومشكلاتها التي تؤرقها.

فالمراهقات يُناقشن بعمق مشاكلهن ويُفضفضن عن أحزانهن مع صديقاتهن مما قد يخفف من معاناتهن من أعراض الاكتئاب والقلق.

تفهم الوالدين لتأثيرات علاقة الصداقة وما نحاول تسليط الضوء

عليه هو مدى تفهم الوالدين لتأثيرات علاقات الصداقة البريئة بين بناتهم وزميلاتهن في المدرسة أو الحي أو بين العائلات المعروفة لديهم. ولأن من الطبيعي في أحداث الحياة اليومية أن تنشأ مشكلات تعاني منها بناتهم، خاصة في مرحلة المراهقة التي تتميز بعمق التأثر بتعليقات الغير أو سوء معاملتهن، فإن من المتوقع أن تتحدث بناتهم مع صديقاتهن حول المشكلات تلك طلبًا للدعم من الصديقة.

وصحيح أن المثل الشائع يقول «الصديق وقت الضيق»، لكن السؤال هو: ما هي التأثيرات النفسية التي ستقدمها الصديقة للابنة؟ وهل من الأفضل للمراهقة أن لا تناقش مشاكلها إلا مع أحد الوالدين؟

**موقف الوالدين من صديقات بناتهن**

* يخشي الوالدين على ابنتهم من سوء اختيار الصديقة لذا يفضلن أن تكون من الأقرباء أو الجيران المعروفين لهم وليست من محيط بعيد عن الأسرة.

* عادة لا يثق الوالدين في اختيار ابنتهم لصديقاتها من المدرسة حيث أن معظم طالبات المدرسة من بيئات متنوعة ومختلفة ومجهولة للوالدين لذا لا يشجعن هذه الصداقات.

* يضايق الأسرة كثيرًا أن تستعمل ابنتهم الهاتف فترات طويلة مع صديقتها لظنهم أن البنات يتعلمن من بعضهن بعض السلوكيات الخاطئة بل ويشجعن بعضهن على الخطأ.

* لا يفضل الأهل الزيارات بين الصديقات في البيوت أو خروجات البنات مع بعضهن ويفضل الأهل أن يكون لقاء الصديقات أمام أعينهم وتحت سمعهم.

ويجب أن يترك الأهل لبناتهم المساحة من الحرية التي يخترن فيها صديقاتهن برغبتهن بدون توجيه مباشر، وإنما تتم المراقبة بهدوء ودون أن تلاحظ الفتاة ذلك حتى لا تعتبر هذا تدخلًا في شئونها فتضطر إلى العناد.

* التأثير الإيجابي للصداقة في المرحلة الثانوية.

* يُعتقد منذ زمن طويل أن الصداقات تلعب دورًا مهمًا في النمو الاجتماعي والعاطفي للفتيات.. وأحد الجوانب التي يُعتقد بأن الصداقة إيجابية فيها هو أن الأصدقاء دومًا مصدر للدعم الاجتماعي من خلال التفكير والتأمل المشترك في المشاكل الشخصية.

* تقدم الصديقات الدعم المعنوي والتشجيع والتحفيز على الاجتهاد الدراسي بالتنافس الشريف على التفوق وأحيانًا يقمن بعمل فريق لانجاز مهمة معينة كمسابقة مثلا حيث يكون العمل الجماعي مثمر أكثر من العمل الفردي.

* كثيرًا ما تكون الصديقة عونا لصديقتها في شرح ما قد يصعب عليها فهمه من الدروس وبالتالي تساعدها على التقدم الدراسي.

تشيع روح الصداقة جو من المرح على الجميع فمثلا: ينطلقن في الضحكات ويلعبن ويغنين ويرقصن فيما بينهن وفي الأماكن المغلقة مما

يؤدي إلى تخفيف الضغوط عليهن وتفريغ طاقاتهن بدلا من تفريغها بطرق منحرفة.

* تتعلم الصديقات من بعضهن فنون وضع المكياج والإتيكيت وينقلن لبعضهن خبراتهن حول أحدث خطوط الموضة وبعض الوصفات الغذائية والخبرات المنزلية نتيجة الاحتكاك ببعضهن في تفاصيل الحياة اليومية.

* تقف الصديقة إلى جانب صديقتها في أوقات الشدة كالمرض أو الظروف العائلية الصعبة أو وقوعها في مشكلة خاصة إن أحسنت الفتاة اختيار صديقتها فتفضي لها بما لا تستطيع أن تقوله لغيرها.

* أحيانًا ما تكون نصائح الصديقة لصديقتها نصيحة سديدة لوجود قواسم مشتركة في الطباع أو نمطية التفكير أو ربما في الاهتمامات والآراء.

* إذا توافقت ميول وهوايات الصديقات فعادة ما يشجعن بعضهن على ممارسة هذه الهوايات وعدم إهمالها بل تنمية قدراتهن في هذه المجالات.

**التأثير السلبي للصداقة في المرحلة الثانوية**

* هناك بعض الجوانب السلبية لأنواع معينة من الصداقات مثل صداقة المنحرفات أو ذوات ميول الغيرة من الآخريات. وعلى وجه الخصوص في جانب المراهقات.

* من المشكوك أن تكون تلك العلاقة ذات أثر طيب بالمطلق. وعلى سبيل المثال، حديث المراهقة، حين مقابلتها لاحدى الصديقات عن مشاعر الحزن أو الغضب نتيجة مشاكل علاقتهن بالآخرين. ثم إكمال الحديث على

الهاتف حتى ساعات متأخرة من المساء. ولأن ما يفعله هؤلاء الأصدقاء هو مجرد حث بعضهن بعضًا على تكرار الحديث عن المشكلة، واستحضار تفاصيل أحداث ما قد حصل فيها، واجترار التساؤل عما يُمكن أن يحصل لو كان كذا، أو احتمالات ما قد يحصل، وغيرها من التفاصيل المتعلقة بالحزن أو الغضب، فإنهم وإن كانوا سيشعرون، بعد ذلك النوع من التواصل في المحادثة، بقرب أكبر بينهما كصديقتين، إلا أن من المشكوك فيه جدًّا أن يكون لذلك أي جدوى في حل المشاكل أو الشفاء من آثارها.

* تستقي معظم البنات معلوماتهن عن الجنس مثلا أو عن أسرار أنوثتهن عن طريق صديقاتهن فلا يتاح لهن ما يتاح للبنين من فرص للمعرفة، فينقلن المعلومات لبعضهن وكثير من تلك المعلومات تكون خاطئة لقلة خبرتهن ولعدم قيام الأم بدورها الصحيح في هذا الاتجاه خجلًا من ابنتها بينما الصديقات لا يخجلن من بعضهن لذا يتناقلن معلومات خاطئة فيما بينهن.

* وكثيرًا ما تحدث مشكلات ناجمة عن علاقات الصداقة بين الفتيات، حيث تُعطي بعض الفتيات كثيرًا من أسرار حياتها الشخصية إلى فتاة أخرى. وما تلبث المشاكل تنشأ حينما تفشيها للأخريات وتكون الصدمة قاسية جدًّا على النفس لو خسرت الفتاة إحدى صديقاتها لهذا السبب أو لسبب آخر، ومن ثم تتحدث الفتاة تلك عن فقد الثقة في الأخريات مستقبلًا.

* أحيانًا تتسبب الصداقات حتى البريئة منها في إضاعة الوقت بكثرة الحديث في الهاتف أو تكرار الزيارات دون مناسبة وهو وقت أولى به

المذاكرة أو القراءة أو مساعدة الأم في أعمال المنزل.

* أحيانًا تخلق الصديقات المشكلات لبعضهن فمثلًا قد تحاول صديقة إنقاذ صديقتها من مشكلة ما فتجد نفسها قد تورطت فيها دون قصد ما لم تكن منتبهة لذلك.

* بعض الصديقات تقوم بجر صديقتها إلى علاقة مع شاب تحادثه في الهاتف أو تقابله وعادة لا يكون هذا الشاب حسن النية مما يوقع الفتاة فيما لا تحمد عقباه.

* أحيانًا تشجع الفتيات بعضهن على الخروج على التقاليد واستعمال أدوات التجميل بشكل مبالغ فيه وتحدي الأهل للخروج بهذا الشكل للشارع.

* بعض الصديقات يقدمن نصائح خاطئة لمشكلات تتعرض لها صديقاتهن لقلة خبرتهن مما قد يوقعهن في مشاكل كبيرة.

* قد تتأثر إحدى الفتيات بصديقتها إلى حد أن تختار نفس خياراتها الدراسية كأن تدخل مثلها القسم العلمي وهو لا يتناسب مع استعداداتها وميولها ومستواها الدراسي؛ مما يؤدي إلى فشلها الدراسي وهذا ناتج عن ضعف شخصيتها أمام صديقتها وقد تقلدها في طريقة ملبسها حتى لو لم يتناسب ذلك مع شكلها، لذا يجب أن تكون لكل فتاة شخصيتها المستقلة أمام صديقتها والآخرين.

## بنات الثانوية والإنترنت

أصبحت علاقة فتيات الثانوية بالإنترنت حتمية فهي تتعلم كيفية التعامل مع الكمبيوتر في المدرسة وكثير من البيوت المتوسطة تحتوي على هذا الجهاز الذي أصبح ضروريًا.

ومن ثم أصبح التعامل مع الإنترنت سهلًا.. ويمكن استخدامه في المذاكرة، ولكن كيف تستخدمه بنات الثانوية ؟؟

**هل تستخدمه بطريقة سليمة أم تصل لحد الإدمان؟**

أوضحت دراسة حديثة أجريت لطلاب مدارس المرحلة الثانوية أن الإدمان على الإنترنت من أبرز المشاكل التي يعاني منها المراهقون.

ومعظم الطالبات يستخدمن شبكة الإنترنت دون إشراف من الأسرة وبعضهن لهن مطلق الحرية في الدخول على مختلف المواقع، وبعض الفتيات تعتبر جهاز الإنترنت من الكماليات والشكليات في الحياة من دون الإشارة إلى أهميته من الناحية العلمية. أما إدمان استخدامه والجلوس فترات طويلة عليه فهو المشكلة الكبرى.

### أسباب إدمان بنات الثانوية للإنترنت:

- أحيانًا تكون الفتيات تحت تأثير المشاكل اليومية أوالتفكك الأسري أو طلاق والديها أو إهمالها لها، مما يشعر الفتيات بالملل والإحباط.. فتهرب المراهقة إلى الإنترنت وتحاول التنفيس عن نفسها.

- أصدقاء السوء وأوقات الفراغ الطويلة وغياب المراقبة الذاتية

كذلك من الأسباب التي تسهم في إدمان الفتيات والمراهقات للإنترنت.

- الرغبة في اكتشاف العالم المجهول لها وهو عالم الرجال والذي لا يتوفر لها فرصة لمعرفته فتلجأ للإنترنت فهو يتيح لها إخفاء شخصيتها والتعرف على من تريد.

**السلوكيات المترتبة على إدمان الفتيات للإنترنت:**

الإنترنت زاد من جرأة الطالبات في محاورة شخصيات مختلفة؛ لأن أول شيء تسعى لتعلمه هو الدردشة!! وعادة ما يتعلمنه من بعضهن ويتحادثن عن طريقه إذا ما قيدت الأسرة رغبتهن في التزاور، ولكن عادة ما يستخدمنه لمحادثة الشباب باستخدام أسماء وهمية أو مستعارة، وهن يفعلن ذلك للتباهي والظهور على أقرانهن بكثرة من تعرف من الشباب، أو تتباهى بخداعها لهم أو تتوهم أن محدثها على النت يحبها فتشبع رغبة عاطفية لديها.

كما أن إدمان الإنترنت يعزل الفتاة عن محيط أسرتها فتصبح لا مبالية بما يدور حولها منصرفة عنهم بجهاز الكمبيوتر.

**المواقع التي تجتذب الفتيات**

أبرز المواقع الالكترونية التي تزورها المراهقات هي المواقع الاجتماعية ومواقع الدردشة، وتحمل هذه المواقع مخاطر عديدة لأنها تستدرج الطالبات إلى أمور لا تحمد عقباها في حالة غياب الرقابة الأسرية والذاتية.

كما ينجذبن أيضًا لمواقع الازياء والأغاني والأفلام الحديثة والمواقع

والمنتديات التي تتحدث عن فضائح الفنانين والمطربين وتنشر صورهم الجذابة بالنسبة لفتيات هذا العمر.

**مخاطر إدمان الإنترنت**

على الإنسان واجبات ومهام يجب أن يقوم بها ويوفيها حقها، إلا أن بعض الدراسات تشير إلى جلوس الانسان المدمن خلف جهاز الكمبيوتر أكثر من نصف عمره مما يمنعه من القيام بواجباته.

أن للإدمان عدة أسباب منها الهروب من الواقع ووجود وقت فراغ لا يحسن استغلاله، مما يسبب عدم الجلوس مع الأهل والأسرة وقلة الأكل وعدم التركيز بالاضافة لتقمص شخصيات، وقد يؤدي إلى الوقوع في مصائد وشبكات التنظيمات الوهمية، والمطبات الأخلاقية.

والأهل قد يطمئنون لجلوس أولادهم خلف جهاز الكمبيوتر لأنهم يعتقدون أن ذلك يوفر الأمان لهم ويمنعهم من الخروج من البيت، إلا أن ذلك سيسبب الإدمان الذي هو حالة نفسية، ويصاب المدمن بعدم الشعور بمن حوله.

أن للإدمان على الإنترنت أسبابا وأبعادًا نفسية واجتماعية كالإحباط والقمع، بالإضافة لآثار سياسية، وعدم وجود مؤسسات تستوعب الشباب وأوقات فراغهم، فيرسمون عبر النت صورة لأنفسهم ليعيشوا في والخيال، ومن الآثار النفسية التي تصيب المدمن العزلة والخجل ويصبح التفاعل الاجتماعي معدومًا لدى المدمن ولا يستطيع مواجهة المجتمع.

بالإضافة إلى الأضرار الصحية فطاولة الكمبيوتر ذات معايير محددة لا تناسب كل الأعمار والاحجام، كما يتسبب ذلك بتخزين الدم في الأطراف السفلية نتيجة الجلوس الخاطئ من الصغار أمام الكمبيوتر، بالإضافة إلى تقوس عظام الكتفين والرقبة، إضافة إلى ضغوط على العصب وحدوث ديسك للرقبة وخدر في اليدين.

إن الإدمان والجلوس فترات طويلة أمام الكمبيوتر يسبب تقوسًا في العمود الفقري ووجعًا في أسفل الرأس نتيجة الضغط على عصب الرقبة، هذا بالإضافة إلى الأشعة الضارة الماصة للطاقة التي يصدرها جهاز الكمبيوتر، وقد يرافق ذلك جفاف في قرنية العين واحتمال أن يصاب المدمنون بالعمى إذا أدمنوا الجلوس أمام الكمبيوتر.

كذلك الإدمان يسبب السمنة جراء الجلوس الطويل أمام الكمبيوتر والمدمنون أكثر الناس عرضة للجلطات والسكري.

**كيف يمكن حماية الفتاة المراهقة من مخاطر الإنترنت**

- أغلبية الإخوان يمنعون أخواتهم منه،لأنهم يرونه خطيرًا لأخواتهم المراهقاتُ بالذات ويعتبرون الدردشة والمنتديات خطيرةً أيضًا ولكننا نرى أنه لن يحدثَ مكروه إن حاور الأخ أخته، ولا بأس أن جلسا سويًا لتصفح بعض المواقع الترفيهية أو التعليمية أو الدينية أو أي مواقع ليسَ بِها خلل أخلاقي بِهذه الطريقة تشعر المراهقة بالثقة ولن تخونها ابدًا.

ونستطيع أن نؤكد أن الفتاة المراهقة إن وضعت حتى في قفص أو صندوق به سلاسل من فولاذ ستفعل ما تريد أن تفعله مهما يكن ولن يستطع أحد منعها.

- لا بد من إشراك المراهقة في شئون ومشكلات الأسرة حتى لا تنصرف إلى جهاز الكمبيوتر الذي يشغلها عنهم.

- التأكيد على أهمية التزاور مع أهلها وأقاربهاحتى لاتفقد التواصل مع المجتمع.

- الدفء والحنان الأسري يشعرها بالأمان داخل أسرتها فلا تحاول الانصراف عنهم بالدردشة على الإنترنت أو تصفح المنتديات المختلفة.

**الطالبات والهواتف المحمولة**

رغم أن معظم المدارس تحظر على طالباتها استخدام الهاتف المحمول داخل المدرسة إلا أنهن يتحايلن وغالبًا فإنهن يحضرنه معهن مع حرصهن على أن يغلق أو يكون صامتًا، فإذا جاءت الفرصة في فسحة المدرسة أو غيرها فإنهن يستخدمنه في إجراء اتصالات قد يكون ممنوع إجرائها في المنزل كصديقات لها من خارج المدرسة قد لا ترضى الأم عنهن بل وأحيانًا يقمن بمعاكسة بعض الشباب أو التحدث مع شاب تعرفه وتتوهم أنها تحبه وأنه يحبها، وهنا مكمن الخطورة فقد تنساق إلى ما لا تحمد عقباه وخاصة إذا كانت تعاني من إهمال الأبوين لها فإنها تعتقد أن الحب والعطف سيكون مع هذا الشاب الذي قد تكون تعرفت به بالصدفة بالتليفون أو الإنترنت أو

عن طريق إحدي صديقاتها.

ولكن أحيانًا للأسف تقوم البنات بتصوير بعضهن في الفصول أو في حمام المدرسة باستخدام كاميرا الهاتف المحمول وقد يتعرض هاتفها للسرقة وهنا الطامة الكبري حين تصل صور المراهقات البريئات إلى يد لا تعرف الضمير والأخلاق؟!! فيبدأ في المساومة وابتزاز بنات ليس لديهن الخبرة الكافية لمقاومة هذا الشر، ويخشين من أهلهن لو علموا مما قد يوقعهن في بلاء كبير.

ولهذا على الأهل أن يكن في منتهى الحرص في متابعة المراهقات مع إعطائهن الفرصة لتحكي مشكلتها لوالدتها دون خوف منها.

ويجب أن تحذر الأم ابنتها من خطورة التصوير بالهاتف المحمول وتداول تلك الصور.

وبعض المراهقات ممن لا يلقين اهتمامًا كبيرًا من أهلهن قد يتبادلن عن طريق تكنولوجيا الهاتف المحمول بعض الصور الإباحية وهو انحراف أخلاقي كبير في سلوك الفتاة يحتاج إلى انتباه كبير من الأهل والمدرسة لتقويم السلوك والاخلاق في هذه المرحلة العمرية الحرجة.

**المعاكسات التليفونية**

هذه المرحلة العمرية تمتاز بالرعونة والتمرد ومحاولة كسر التقاليد وقد سهلت التكنولوجيا الحديثة على بنات الثانوية هذا الأمر فأصبحن يستخدمن الهاتف المحمول في التواصل مع شاب أو أكثر وقد تكون على

معرفة سابقة به وقد تكون حادثته بالصدفة أو بالخطأ وفي لحظة جنون تقوم بطلب أي رقم لا تعرفه فان جاء الصوت لشاب تبدأ في التحدث إليه مدعية أنها طلبت رقمًا بالخطأ وانها كانت تحاول مهاتفة صديقة لها وهي تعرف أن الشاب يتمنى سماع صوت أي فتاة فيبدآن الحديث والأسئلة وينشأ بينهما رغبة مشتركة للحديث تحت دافع تجريب الممنوع، ثم تتحول إلى وهم الإعجاب والحب وغالبًا يحدث العكس أي يطلب أحد الشباب أي رقم فإن ردت عليه فتاة ادعي أنه أخطأ في الرقم ثم يعتذر بأدب ويحاول فتح حوار يبدو مهذبًا فإن استجابت الفتاة تكررت المكالمات واستمرت وغالبًا ما يعرف الطرفان أو أحدهما أن الأمر لا يتعدى أن يكون مجرد لعبة أو تسلية وتضييع الوقت، وأحيانًا يستخدم أحد الطرفين أو كلاهما الأمر للتباهي أمام الصديقات والأصدقاء.

ولكن في غياب مراقبة الأهل قد تقود هذه المعاكسات إلى ما لا تحمد عقباه، فالهزل قد يتحول إلى جد واللعبة قد تكون نهايتها مأساوية فعادة ما يرغب الطرفين في رؤية بعضهما والتعرف على الشكل الذي يسمع صوته فقط عبر الهاتف لتكتمل تفاصيل الصوت والصورة بالتالي يصبح التعارف أعمق، وعادة ما تكون الفتاة ضحية بريئة تصدق هذا الشاب الذي عاكسها تلفونيًا ثم يقوم بابتزازها برسائل قد تكون أرسلتها اليه، وأحيانًا تتخذ البنت من هذا الشاب مطية للتسلية وتحقيق رغبة جارفة في تجريب الممنوع وتحدي القيود التي قد تكون مفروضة عليها من أسرتها.

***

# الفصل الثالث

## المشكلات السلوكية الخاصة بالمرحلة الثانوية

## الشكوى من عدم تفهم الأهل

إن من أكثر وأكبر المشاكل التي تواجه الفتيات وخاصة في مرحلة المراهقة الوسطى عدم تفهم الأهل لرغباتهن وعدم التفاعل مع المشاكل التي يواجهونها وعدم مصاحبتهن والتقرب منهن، فنجد الكثير من الآباء والأمهات يعتبرون الفتاة في هذه المرحلة عديمة المسؤولية وغير قادرة على اختيار الطريق الذي يفضلون أن تسلكه في معترك الحياة، فنراهم يحاولون أن يفرضوا عليها أمورًا لاتتوافق ورغباتها وطموحاتها وخططها المستقبلية، فنجد من الأهل من يفرض على ابنته الزوج الذي سيشاركها الحياة، وآخر يحرمها من حقها في طلب العلم وفي أحسن الأحوال يفرض عليها الجامعة أو المجال الدراسي الذي يجب أن يوافق رغبة وشروط العائلة.

**العناد**

إن عدم تفهم الأهل للمرحلة التي تمر بها الفتاة المراهقة سبب ولادة مشكلات العناد لدى المراهقات اللواتي تكون لديهن مفهوم جديد عن ذاتها وخصوصيتها وأن الفتاة في هذه المرحلة تحاول بشكل أو بآخر أن تمارس المفهوم الجديد عن نفسها، فيصطدم مفهومها عن نفسها مع مفهوم الأهل عنها فتبدأ هنا بسلوك العناد كظاهرة ناتجة عن عدم قدرة الأهل على تفهم ظروفها.

ومن الضروري أن يدعم الأهل المفهوم الجديد لدى المراهقة عن ذاتها

لأنهم إذا ما شعروا أن ابنتهم تبدي سلوكيات الكبار، يعمدون إلى دعم تلك السلوكيات والصفات لديها وعدم معاملتها كطفلة حتى لا يتعارض تعاملهم لها مع المفهوم الجديد الذي كونته عن نفسها نتيجة التغيرات البيولوجية والتغيرات النفسية التي حدثت لها في مرحلة المراهقة.

و كلما كان هناك انسجام في المفهوم حول الذات بين الفتاة المراهقة وأمها تحديدًا وبين الوالدين بشكل عام كلما خفَّت ظاهرة العناد لدى المراهقة.

إن عدم جاهزية السلطة الأسرية لمرحلة المراهقة يؤدي إلى الصدام والعناد خاصة وأن المراهقة مع بداية انتقالها من مرحلة الطفولة إلى النضوج تبدأ في فرض رأيها الشخصي وتحاول التأكيد عبر كل تصرفاتها أنها صاحبة القرار في القضايا الخاصة بها. وعلى الآباء والأمهات تفهم التغيرات التي تحدث للمراهق والمراهقة في هذه المرحلة سواء التغيرات السيكولوجية أو الفسيولوجية، ومحاولة إيجاد أنماط جديدة للاتصال والتواصل بينهم وبين أبنائهم المراهقين قائمة على الحوار والنقاش وتبادل الآراء ووجهات النظر بعيدًا عن الفرض والإكراه.

## الغيرة

### مظاهر الغيرة عند المراهقات وطرق معالجتها

تتخذ هذه الغيرة مظاهر منها:

- **الغضب**: ويكون على شكل سب، وشتائم، ومضايقات، وتخريب

وعصيان، وصياح، واعتداء جسدي، ويكون ذلك ناشئًا من الفشل الذي تواجهه المراهقة، وفي أحيان أخرى تظهر الغيرة المكبوتة على شكل إنزال العقاب والتعنيف من قبل المراهقة الغيورة بالشخص الآخر الذي تغار منه.

❖ **الميل إلى الصمت:** ويكون على شكل خجل، وانطواء، وسلبية، وفقدان الشهية للطعام، وغيرها من مشاعر النقص.

❋ وقد تأخذ الغيرة شكلًا تجسسيًا ووشاية ومحاولة للإيقاع بالآخرين.

❖ **المظاهر الجسمية:** وتظهر على شكل صداع، وشعور بالتعب، وتمارض، لجذب انتباه الآخرين، ولاسيما الوالدين وحيازة اهتمامهما.

❖ **المظاهر النفسية:** تظهر لدى المراهقة الغيورة مشاعر الحزن واليأس، ويتكرر عندها البكاء، وذلك لجذب انتباه الآخرين، وكسب عطفهم.

❖ **الميل إلى التحايل:** فالمراهقة الغيورة تلجأ إلى أساليب التحايل، واصطناع الحب الزائف نحو الطرف الآخر، وتعمية الأنظار عن الغيرة الدفينة لديها من أجل الحصول على ما فقدته من مكاسب.

**- أضرار الغيرة:**

قد تلجأ المراهقة الغيورة إلى أساليب توافقية غير سوية إذا لم تجد ما يعوضها عما افتقدته، وهذا ما يعرضها للنقد، والتحقير، والعقاب البدني من قبل الوالدين، أو الآخرين الذين يتعاملون معها.

فضلًا عن ذلك قد تؤدي الغيرة إلى أضرار كبيرة تلحق بالصحة النفسية والصحة الجسمية عند المراهقات وبالآخرين من حولها، وتشعر بأن الآخرين يتآمرون عليها، مما يسيء إلى علاقتها بالآخرين.

كما تشعر المراهقة الغيورة وخاصة إذا كانت الغيرة شديدة بعدم السعادة، وعدم الاستقرار، والحزن، والألم، والكره، والحقد، وحب الاعتداء على الآخرين. كما تتسبب الغيرة أيضًا في صراعات نفسية خفية عندها، وتمثل خطرًا على علاقتها بالآخرين.

**- أسباب الغيرة:**

يمكن أن نعدَّ الوالدين مسؤولين عن وجود الغيرة عند المراهقات وذلك من خلال أساليبهم الخاطئة في التعامل معهن سواء بقصد أو من دون قصد. وأسباب الغيرة عند المراهقات كثيرة، ويمكن إيجاز أهم هذه الأسباب بما يأتي:

**١- التمييز في المعاملة بين الأبناء:**

قد تشعر المراهقة بالغيرة نتيجة شعورها بأن الوالدين يميزان أحد إخوتها عليها، وذلك بسبب ذكائه، أو تحصيله الدراسي، أو جماله، أو بنيته الجسمية القوية، أو جنسه (ذكر أم أنثى)، أو مرضه، أو غير ذلك من الميزات، مما يثير عندها مشاعر الغيرة ويشعرها بالنقص والإهانة، وخاصة إذا تم هذا التمييز أمام الآخرين.

فشعور المراهقة بأن حقوقها مهدرة، وأنها مغبونة، أو شعورها بانتزاع

بعض الامتيازات التي كانت تتمتع بها، يؤدي بها إلى الحقد، والكراهية، وتتحين الفرصة للانتقام من الشخص الآخر المميَّز، ومن الوالدين في آن واحد، أو قد تلجأ إلى كبت مشاعر الغيرة، مما يسبب لها مشكلات نفسية أكثر تعقيدًا تظهر في حياتها مستقبلًا. فتمييز الذكور على الإناث، يولد في نفوس البنات الغيرة والنقمة، وقد تتحول إلى كره للرجال كلهم في المستقبل، وعدم الثقة بهم، مما ينغص عليهن حياتهن الأسرية.

**٢- سوء معاملة الوالدين للمراهقة:**

إن القسوة في معاملة الوالدين للمراهقة، وشعورها بأنها مهملة ومنبوذة، أو عقابها بالضرب، أو إذلالها من خلال تحقيرها وإبراز عيوبها، يؤدي إلى شعورها بالنقص، والعجز، وعدم القدرة على إثبات ذاتها كإخوتها الذين لا ينالون المعاملة نفسها.

فشعور المراهقة بالاضطهاد نتيجة ما توجه إليها من إهانات وتوبيخ أمام إخوتها، يؤدي إلى شعورها بالحقد مقرونًا بالغيرة من إخوتها الذين لا يتعرضون لما تتعرض له من قبل الأهل.

**٣- عدم سماح الأهل للمراهقة بإبداء المشاعر العدائية تجاه إخوتها:**

إن قسوة الأهل في التعامل مع المراهقة، وعدم السماح لها بإظهار بعض العواطف العدائية تجاه إخوتها، يعزز عندها الإحساس بأنها شخص غير صالح ومنبوذ، فيزداد إحساسها الأساسي بالحرمان والإحباط عمقًا وحدة، وتزداد المشكلة معها تعقيدًا، إذا اقترن ذلك بتوجيه عبارات التعنيف واللوم

القاسية لها.

**٤- مقارنة المراهقة باستمرار بإخوتها:**

يلجأ الأهل في كثير من الأحيان إلى مقارنة المراهقة بإخوتها، إذ إننا نسمع الأهل يرددون عبارات مثل: ابني الأكبر كان كذا أو كذا أوابنتي الصغرى أفضل من أختها الأكبر التي عذبتني، ومثل هذه العبارات التي تتردد على مسامع المراهقة، تلحق أشد أنواع الأذى بنموها، إذ تنفرها من وضعها (كبيرة، أو صغيرة) ضمن إطار الأسرة، بسبب ما يجريه الأهل من مقارنة تنصب لصالح الأخ الآخر أو الأخت الأخرى.

**٥- الشعور بالنقص:**

يؤدي الشعور بالنقص إلى غيرة شديدة عند المراهقات، خاصة عندما يتوافق هذا الشعور مع عدم القدرة على التغلب عليه. فقد يكون النقص على شكل إعاقة جسدية في أحد أعضاء الجسم، مما يشعر المراهقة بحرمانها مما يتمتع به إخوتها، كما تشعر المراهقة بالنقص بسبب ما تعانيه من بدانة أو قصر أو طول مفرط، أو ضعف جسمي عام أو كونها أقل جمالًا من أخواتها وقد تزداد الغيرة حدة إذا قام الأهل بالموازنة بينها وبين إخوتها أو بينها وبين الآخرين.

**٦- التقصير الدراسي:**

تحاول المراهقة المقصرة دراسيًّا التعبير عن غيرتها بإلصاق التهم بالآخريات الناجحات أو إذاعة الشائعات عنهن ليقلل ذلك من شأنهن أمام الآخرين.

### ٧- الغيرة عند المراهقة الوحيدة:

تكون المراهقة الوحيدة محاطة بكل ضروب العناية والرعاية، وتستحوذ على اهتمام الوالدين، فهي مركز اهتمام الأسرة، وتكون في الغالب أنانية معتادة على الأخذ دون العطاء: فالمراهقة الوحيدة عندما تلعب مع زميلاتها، فإنها تصطدم معهن لأنهن لا يسمحن لها بالاعتداء عليهن دون أن يُعتدى عليها، وتشعر بأن الناس يعادونها ويتآمرون عليها، وقد يستمر هذا الشعور حتى عندما تكبر وتتزوج وتكون أسرة، مما يخلق لديها مشكلات مع زوجها وأولادها، وحتى في مهنتها مع زميلاتها وزملائها في العمل.

كما أن الغيرة التي تشعر بها المراهقة في المدرسة، تكون أشد وأقسى من الغيرة التي تشعر بها في الأسرة، ففي المدرسة تقل الامتيازات التي كانت تستأثر بها في أثناء وجودها مع والديها في الأسرة، مما يوقعها في الإحباط ويولد لديها مشكلات نفسية واجتماعية كثيرة.

**❖ الوقاية والعلاج من الغيرة:**

إن وقاية المراهقة من الغيرة واجب الوالدين بالدرجة الأولى، وكذلك المدرسين والمحيطين بها بالدرجة الثانية، فشعور المراهقة بالغيرة، يؤثر في شخصيتها من جوانبها جميعها، ويسبب لها سوء التوافق مع نفسها ومع الآخرين من حولها، وقد يستمر معها هذا الشعور حتى الكبر. ونظرًا للتأثير البالغ الخطورة للغيرة، فلابد من اتخاذ إجراءات عديدة وقائية وعلاجية لحماية المراهقة وتخليصها مما تعاني منه. وأهم هذه الإجراءات ما يأتي:

### ❖ المساواة في المعاملة بين الأبناء:

إن تمييز الوالدين بين الأبناء في المعاملة، يلحق أضرارًا بالغة الخطورة بهؤلاء الأبناء ويثير مشاعر الغيرة لدى الإبنة الأقل تميزًا، كما يؤدي به إلى العدوان والغضب وغير ذلك من ردود الأفعال، كما ينعكس على صاحب الامتياز بالغرور.

### ❖ مراعاة الفروق الفردية بين الأبناء:

يجب على الوالدين والمربين التعامل مع الأبناء على اعتبار أن كلا منهم شخصية مستقلة لها امتيازاتها واستعداداتها الخاصة، إذ أن مقارنة الأبناء بعضهم ببعض تولد لدى الابنة الأقل امتيازًا الشعور بالذل والشعور بالنقص، والأفضل هو مقارنة الابنة بنفسها في مواقف مختلفة مع التشجيع، مما يثير لديها الدافعية إلى التحسن، وكسب الكثير من الامتيازات ويتم التعرف عليها بشكل أعمق. ومن الضروري أيضًا إبراز الأهل للقدرات الخاصة بالإبنة، وتوجيهها في طريق بلورتها، لأن كل شخص يتمتع بشخصية فريدة ينبغي على الأهل المحافظة عليها.

### ❖ تعزيز ثقة الأبناء بأنفسهم:

على الآباء والمربين العمل على تعزيز ثقة الأبناء بأنفسهم، من خلال تخليصهم من مشاعر الأنانية والتمركز حول الذات، وتعويدهم الأخذ والعطاء، والتعاون والمشاركة، مما يزيد من تقديرهم لأنفسهم، وتقديرهم للجماعة وتقدير الجماعة لهم، ويؤدي إلى تخفيف مشاعر النقص عندهم.

**❖ إبعاد الأبناء عن مواقف المنافسة الشديدة:**

فالمنافسة الشديدة تؤدي إلى وقوع الأبناء في الفشل، وتولد لديهم مشاعر الغيرة. ولهذا لابد من إدخال الأمن النفسي، والدفء العاطفي إلى حياة الأبناء، وتعويدهم على تقبل التفوق والنجاح، وتحمل الهزيمة والفشل دون الشعور بالغيرة.

**❖ عدم المبالغة في امتداح الأب الآخرين أمام الابنة أو إبراز عيوبها وأخطائها أمامهم:**

فامتداح الآخرين أمام الابنة، أو إبراز عيوبها أمامهم، من شأنه إثارة مشاعر الحقد والغيرة عندها على الأشخاص الممتدحين، ومن المفضل في هذه الحال إشعار الأبناء جميعًا في الأسرة أو في المدرسة بالمساواة والعدل في المعاملة دون محاباة أحدهم على حساب الآخر.

**❖ اعتدال الآباء في اهتمامهم بمشاعر الغيرة عند الأبناء:**

يجب على الآباء ألا يعيروا الكثير من الاهتمام لمشاعر الغيرة التي تظهر عند أحد الأبناء وعدم القلق، لأن ذلك سيزيد من قوتها. والأفضل هو أن يظهر الآباء العطف والحنان على الابنة الغيورة وإشعارها بأنها لا تزال موضع حب ورعاية من قبل والديها، وعدم الاستخفاف بها أو السخرية منها ومن تصرفاتها.

**❖ مساعدة الأهل للابنة الغيورة على ممارسة غيرتها:**

لابد للأهل من مساعدة الابنة الغيورة على أن تعيش غيرتها عبر

تمكينها من التنفيس عنها بشكل طبيعي، ويتم من خلال التوجيه المستمر لها، بحيث تبقى مشاعر الغيرة عندها ضمن الحدود الطبيعية، حتى لا تضطر إلى كبتها في أعماق لا وعيها، لأن كبتها لا يعني عدم وجودها، بل تبقى ناشطة جدًّا وتزداد حدة. ولذلك فإن إفساح الأهل للابنة المجال للتعبير عن غيرتها، يسقط المشاعر غير المقبولة إلى الخارج فلا يتبقى عندها سوى تلك النزاعات الطبيعية التي يسهل ضبطها والسمو بها نحو الأشكال الإيجابية، كالتنافس السليم، وتأكيد الذات عبر أعمال ونجاحات تؤكد تفوقها الشخصي المتلائم مع الاستعدادات والطاقات الخاصة بها.

**❖ إتاحة الفرصة للأبناء لإقامة علاقات اجتماعية بناءة مع الآخرين:**

لابد للآباء والمربين من أن يفسحوا المجال للابنة الغيورة لإقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، تكون قائمة على أساس الحب والتعاون والثقة، واحترام الآخرين، مما يخرجها من دائرة التمركز حول الذات، ويزيد من تقديرها للجماعة وتقدير الجماعة لها.

**❖ العمل على تنويع أنشطة الأبناء:**

يجب إخراج الابنة الغيورة من إطار العزلة التي تعيش فيها، وإتاحة الفرصة لها للاشتراك في أنشطة متنوعة ضمن إطار قدراتها وإمكاناتها، مما يشعرها بالسعادة والنجاح، ويولد لديها مزيدًا من الثقة بالنفس.

**❖ العلاج النفسي ضروري في حالة الغيرة الشديدة:**

يؤدي العلاج النفسي في حالة الغيرة الشديدة عن المراهقات إلى نتائج

طيبة، ويتم ذلك من خلال العلاج الفردي والجماعي، حيث يتم إبراز نواحي القوة عند المراهقة، وتنمية ثقتها بنفسها، وتسهيل عملية التنفيس الانفعالي لديها. كما أن العلاج السلوكي يكون مفيدًا في حالة الغيرة عند المراهقات، حيث يتم ربط مثيرات الانفعال بأمور محببة، وتقليل العوامل التي من شأنها تعزيز الغيرة تدريجيًا حتى يتم انطفاؤها ومحوها.

كما يفيد العلاج باللعب أيضًا في تخليص المراهقة من مشاعر الغيرة، وذلك من خلال تهيئتها للعب مع الأخريات في المدرسة، مما يتيح لها تفريغ الشحنات الانفعالية، واستثمار ما لديها من طاقة. كما أن الحوار البناء مع المراهقة من شأنه إعادة ثقتها بنفسها، ويتم ذلك من خلال الدعم والتشجيع والتوجيه والإرشاد النفسي.

**الخجل والانطواء:**

أن التدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعور المراهقة بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاتها، لكن طبيعة المرحلة تتطلب منها أن تستقل عن الأسرة وتعتمد على نفسها، فتزداد حدة الصراع لديها، وتلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي والانطواء والخجل.

والخجل حالة طبيعية في كثير من الأحيان، فبعض المراهقات يظهرن نوعًا من الخجل والاعتماد على الأهل عند لقَاء الأقارب أو الأصدقاء أو الغرباء، إنهن لا يبتدئن الحديث، وعندما يتحدثن فإنهن يتحدثن بلطف

ويتكلمن بصوت منخفض، ويتلعثمن وتحمر وجوههن وآذانهن ويتجنبن النظر إلى وجه الآخرين، ولا يجرؤن على الكلام أو التصرف أمام الناس.

والمراهقة الخجولة تتحاشى الآخرين عادة، وتعاني من عدم القدرة على التعامل بسهولة مع زملائها في المدرسة والمجتمع، وتعيش منطوية على نفسها، بعيدًا عن الآخرين، وتحاول الابتعاد عنهم في المناسبات الاجتماعية، بالرغم من أنها طبيعية ونشطة في منزلها وبين ذويها، ولهذا يمكن اعتبار الخجل حالة خاصة من ضعف الثقة بالنفس. ولكن عندما يكون الخجل شديدًا ويستمر لفترة طويلة (ستة أشهر على الأقل) عندئذٍ يمكن أن يسمى الخجل بالاضطراب التجنبي أو الهروبي.

والمراهقة الخجولة تصبح أكثر حساسية وأكثر عصبية من المراهقات العاديات نتيجة شعورها بالنقص، مما يجعلها سهلة الاستثارة وكثيرة الحركة والتشاؤم والحذر، وعدوانية لأتفه الأسباب. والخوف من الخجل عند المراهقة إنما يكون من استمراريته حتى مرحلة سن الرشد، وقد يتحول إلى ما يسمى بالرُهاب الاجتماعي، مما يؤدي إلى العزلة التامة التي يصعب معها التكيف، كما تعاني القلق والتوتر عندما تفرض الظروف نفسها عليها لكي تتفاعل مع الآخرين.

والمراهقة الخجولة تكون مفرطة في خجلها، وتعوزها الثقة بالنفس في مجابهة ما تواجهه من أمور عادية. والمراهقة الخجولة ليست خطرًا، ولكن الخطر فيما يترتب على ذلك من قلة اندماجها في مواقف الحياة اليومية، ومشاركتها زميلاتها في أنشطتهن، وتجنب التواصل والارتباط بصداقات،

وظهور الغيرة والحسد في أعماقها عندما تشاهد صديقاتها يلعبن ويتصرفن بصورة طبيعية فتنفرمنهن وتنزعج ممن يوجه إليها أية ملاحظات عن تصرفاتها.

## أضرار الخجل:

يؤدي الخجل إلى ضعف قدرة المراهقة أو الشابة الخجولة على الاندماج في الحياة مع زملائها، وإلى نقص في المهارات الاجتماعية خارج الأسرة، ويضعف من قدرتها على التعلم من تجارب الحياة، كما يجعل سلوكها يتصف بالجمود والخمول داخل المدرسة، كما أنه يُجَنِّبُهَا الاتصال بالمراهقات الأخريات فلا ترتبط بصداقات طويلة الأمد، وتبتعد عن كل مراهقة أو شخص توجه إليها اللوم أو النقد، مما يجعلها محدودة الخبرة؛ ضعيفة التعلم في المدرسة، ويجعلها عالة على نفسها وأسرتها ومجتمعها، كما تنخفض ثقتها بنفسها.

## أنواع الخجل:

- **الخجل كحالةٍ:** وهو نوع من الخجل يزول مع زوال الموقف الذي أدى إلى الخجل عند صاحبه.

- **الخجل كسمةٍ:** وهذا النوع من الخجل متأصل في بناء الشخصية، حيث يقلق مزاج صاحبه، ويخفض مهاراته الإجتماعية، ويزيد من انطوائه، وقد يؤدي إلى مخاوف إجتماعية كثيرة.

## مظاهر الخجل:

من أبرز المظاهر التي تميز المراهقة الخجولة: الصمت أثناء صحبة

الآخرين، وصعوبة تكوين صداقات، وتجنب التواصل البصري أثناء التخاطب، والشرود أثناء التحادث مع الآخرين، وكثرة الابتسام، والبطء أثناء المنافسة الجماعية، والتلعثم بالكلام، والميل إلى الابتعاد عن المواجهة، وتفضيل البقاء في الصف الخلفي في المواقف الاجتماعية، وكثرة الاعتماد على الآخرين، والشعور بالضيق أثناء التفاعل الاجتماعي، وكثرة التفكير في المواقف غير السارة، وانشغاله بتقويم الآخرين.

ومن الجدير بالذكر أن هذه المظاهر الفسيولوجية والسلوكية والمعرفية والوجدانية التي تميز الخجولة تشكل عائقًا في التفاعل الاجتماعي البنّاء، وإذا لم تعالج المراهقة الخجولة من هذه المظاهر، فسوف تلازمها طيلة حياتها، وتتدخل في شؤونها وتفقدها الشعور بالراحة والتوافق السليم، وتعرض صحتها النفسية للخطر.

**أسباب الخجل:**

للخجل عند المراهقات والشابات أسباب كثيرة منها:

**١- الشعور بعدم الأمن:**

إن المراهقة التي لاتشعر بالأمن والطمأنينة، تتجنب الحديث أمام الآخرين، وتتجنب المغامرة، وتنقصها الثقة في النفس، ولا تمارس المهارات الاجتماعية، إما لقلقها الشديد، وإما لفقدانها الثقة بالآخرين وخوفها منهم، أو من سخريتهم منها. ولذلك ستصبح أكثر خجلًا نتيجة قلة فرص التدريب المتاحة أمامها، وكذلك بسبب الحاجة إلى التغذية الراجعة من قبل

الآخرين.

**٢- أساليب معاملة الوالدين:**

قد يكون قلق الوالدين الزائد على ابنتهم المراهقة ومراقبتهم المستمرة لتصرفاتها، بهدف حمايتها؛ من الأسباب التي تحول دون انطلاقها، وعدم استمتاعها بالتواصل والتفاعل مع الآخرين.

كما أن إهمال الوالدين الزائد لأبنائهم، يؤدي إلى شعورهم بالدونية، وإلى خوف مستمر من الآخرين، وضعف القدرة على القيام بمبادرات في المجتمع الذي يعيشون فيه.

كما أن التشدد في معاملة المراهقة، والإكثار من زجرها وتوبيخها ونقدها لأتفه الأسباب وخاصة أمام أقرانها، يثير لديها الشعور بعدم الثقة بالنفس ومشاعر النقص، وتلجأ إلى الغياب عن أعين الآخرين. فالنتيجة الطبيعية للنقد الزائد من قبل الوالدين للأبناء هي إنتاج شخصيات مترددة وخائفة وخجولة.

كما أن سخرية الآباء من الأبناء، تؤدي بهم إلى الارتباك، والحساسية الشديدة، والخجل من التواصل مع الآخرين.

فضلًا عن ذلك فإن تهديد الآباء للأبناء المتكرر بالعقاب، والقسوة في معاملتهم، يؤدي بالأبناء إلى الخوف والقلق والخجل كرد فعل لتجنب التهديدات المستمرة، وخاصة عندما تتم هذه التهديدات أمام الآخرين.

**٣- الخلافات المتكررة بين الوالدين:**

تسبب الخلافات المتكررة بين الوالدين مخاوف غامضة لدى المراهقة وتجعلها تشعر بعدم الأمان مما يؤثر في نفسيتها ويؤدي إلى الانطواء وتلوذ بالخجل.

**٤- اعتقاد المراهقة بأنها خجولة:**

تعتقد بعض المراهقات بأنهن خجولات ولا يثقنَ بأي مديح يمكن أن يوجه إليهن حتى ولو كان حقيقيًّا، حيث يرين أن هذه هي شخصياتهن ولذلك يتجنبن التواصل مع الآخرين حتى لا يكتشفن دونيتهن. ولذلك فإن الأحاديث السلبية مع الذات هي التي تؤثر على سلوكياتهن، وتحدد باقي الأشياء التي يفعلنها وهذا ما يجعلهن هيابات مترددات وخائفات وخجولات، اعتقادًا منهن بأنهن غير قادرات على عمل الأشياء بشكل ناجح مثل الأخريات، ولذلك يفضلن عدم القيام بها.

**٥- عدم تعويد المراهقة الاختلاط بالآخرين:**

إن جعل المراهقة تابعة للكبار وفرض رقابة شديدة عليها، يشعرها بالعجز عند محاولة الإستقلال واتخاذ القرارات التي تخصها.

**٦- الشعور بالنقص:**

يعد شعور المراهقة بالنقص من أقوى مسببات الخجل، ويتولد هذا الشعور بسبب وجود عاهات جسمية لديها (كالعرج، أو ضخامة الجسم، أو ضعف السمع أو البصر، أو قصر القامة أو طوله الشديد.. إلخ). وقد

تعود مشاعر النقص عندها نتيجة قلة مصروفها مقارنة بزميلاتها، أو رداءة ثيابها مقارنة بالزميلات، أو عدم تمكنها من دفع ما يطلب منها من قبل المدرسة، أو اقتنائها أشياء فترة طويلة ولا تستطيع تغييرها نظرًا لفقرها.

**٧- التأخر الدراسي:**

إن تأخر المراهقة الدراسي عن باقي زميلاتها من الأمور الجوهرية التي تشعرها بالخجل وأنها أقل من مستوى زملائها. ولكن لا يعني ذلك أن كل تلميذة خجولة متأخرة دراسيًّا، فكثير من التلميذات الأوائل في المدرسة يعانين الخجل لأسباب أخرى.

**٨- النموذج الوالدي:**

عادة ما يكون للأمهات الخجولات بنات خجولات والعكس ليس صحيحًا، إذ أن البنات يقلدن أمهاتهن في الخجل وخاصة عندما تدعم الأمهات هذا السلوك لدى بناتهن.

**علاج الخجل:**

إن الخجل الشديد وما ينجم عنه من عزلة يحتاج إلى جهود علاجية خاصة، لأنه يصبح مصدرًا للإحباط عند المراهقة وأسرتها ويكون سببًا في شقائها، كما يترافق مع اضطرابات أخرى أشد خطرًا. ومن الأساليب العلاجية التي يمكن الاستفادة منها في حالة الخجل عند المراهقات ما يلي:

**١- تحديد مصادر الخجل عند المراهقة:**

لابد من التفكير في المواقف التي قد تسبب الخجل عند المراهقات

وجعلها عادية وليست غريبة، لأن ذلك من شأنه إبعاد مشاعر القلق عنهن.

### ٢- تشجيع المهارات الاجتماعية القائمة على التواصل:

لابد من تشجيع المراهقات والشابات الخجولات على مصادقة قرينات منفتحات ومنطلقات اجتماعيًا، وتعزيز سلوكياتهن التي تكون فيها مشاركات اجتماعية فعالة (مثل إقامة رحلات مع الصديقات، أو إلقاء كلمة في حفل مدرسي، أو زيارة الصديقات في مناسبات الأفراح أو غيرها). كما ينبغي تشجيع المراهقات على إظهار الاهتمام بالأخريات، وتنمية علاقتهن بهن بصورة تتسم بالدفء والتقبل، وتعليمهن أيضًا كيف يتصرفن بطريقة لائقة اجتماعيًا، وأن يحسنَّ فن التعامل مع الآخرين داخل المنزل وخارجه.

### ٣- تشجيع المراهقة على التعبير عن نفسها بصراحة:

لابد من تشجيع المراهقات الخجولات على التعبير عن أنفسهن بصراحة ودون خوف، وامتلاك الشجاعة للرفض أو الاعتراض عندما لا يرغبن بشيء معين.

### ٤- تقبل المراهقة وعدم إهانتها أو انتقادها أمام الآخرين:

أن إهانة المراهقة أو انتقادها أمام زميلاتها أو أمام الآخرين، يؤدي إلى شعورها بالإهانة والنقص وقلة الحيلة، مما يدفعها إلى الانسحاب من هذه المواقف والانعزال عن الآخرين. ولذلك يجب احترام رأي المراهقة أو الشابة حتى إذا لم تتفق معنا، وأن نشعرها بالحب والتقبل والأمن عندما

تمارس الاحترام الإيجابي غير المشروط، كما يجب أن تشعر بأنها تنتمي إلى الأسرة وأن يقدم لها الدعم كلما كان ذلك ضروريًا.

**٥- تدعيم ثقة المراهقة بنفسها:**

إن تدعيم ثقة المراهقة بنفسها يكون من خلال ذكر مواضع قوتها، ومواقف النجاح التي حققتها وإنجازاتها، ومن خلال قبول بعض الجوانب التي قد تعانيها ومن الضروري أيضًا ترك بعض الحرية للمراهقة لاكتشاف ما حولها، لأنها تتعلم من خلال التجربة، كما لابد من تقبل بعض الأخطاء عند وقوعها بها، والمساعدة في المحاولة مرة أخرى حتى تحقق النجاح، لأن ذلك يساعد في تدعيم ثقتها بنفسها. كما لابد من أن تشعر المراهقة الخجول بالحب والود لكي تتقبل الأسباب الكامنة وراء خجلها، ومن المهم ألا يتم تعزيز الخجل عن غير قصد سواء بالغضب أم بالاهتمام الزائد.

**٦- تكليف المراهقة ببعض الواجبات المنزلية:**

يمكن للمعالج أن يطلب من المراهقة الخجولةالقيام ببعض المجازفات الاجتماعية المحسوبة، وذلك بأن تبادر بعض الزميلات بالتحية، والدخول معهن في حوارات اجتماعية، وإجراء اتصالات هاتفية معهن مما يساعد في كسر حاجز الخوف عندها ويعزز ثقتها بنفسها.

**٧- تشجيع المراهقة على ممارسة الهوايات المفيدة:**

لابد من تشجيع المراهقة على ممارسة هواياتها لأن ذلك من شأنه أن يكسبها احترامها لنفسها من خلال تحقيق إمكاناتها والتفاخر بها. كما لابد

من تشجيعها على الاستمرار في ممارسة هذه الهوايات وتوجيهها حسب الإمكانات التي تمتلكها بما يحقق لها النجاح، مع تشجيعها على التواصل مع الأخريات ومشاركتهن في مناسباتهن لأن ذلك يقوي الأنا لديها، ويعزز ثقتها بنفسها.

**٨- تشجيع المراهقة على الحديث الإيجابي مع نفسها:**

لابد من تعليم المراهقة أو الشابة كيفية التحدث مع نفسها حديثًا إيجابيًا، حيث تقول: «أنا لست أقل شأنًا من الأخريات، أنا أعرف كما يعرف أي شخص آخر، حتى لو لم يوافقني الآخرون، سأقول رأيي بصراحة».

وقد تستخدم طريقة العلاج العقلي الانفعالي، والتي يتم من خلالها حديث الفتاة مع نفسها أحاديث إيجابية، وتدريبها على ممارسة سلوكيات جديدة، حتى يتم تغيير طريقتها التي تفكر بها عن نفسها، ويزيد من إمكانيتها في تكوين اتجاهات إيجابية للتواصل من الآخرين. فالتغير في أسلوب تعامل المحيطين بها وخاصة في البيت والمدرسة من شأنه أن يحدث أيضًا تغييرًا في نظرة المراهقة إلى نفسها وللآخرين.

**٩- أن تكون توقعات الوالدين من الأبناء متناسبة مع إمكاناتهم:**

إن نجاح المراهقة أو الشابة في القيام بما نتوقعه منها يزيد من ثقتها بنفسها واعتزازها بها، ويجعلها مقدامة ومنفتحة في علاقاتها الاجتماعية، إذ إن توقع الأهل من أبنائهم أن يكونوا الأفضل بين زملائهم في الفصل مثلًا

يلقي عليهم مهمة ثقيلة قد تكون مستحيلة، لأن تحقيق هذا التوقع يكون ممكنًا لدى طالب واحد من بين ٣٥ طالبًا في الفصل. أما أثره على الـ٣٤ طالبًا الآخرين فيكون بالأمر المرهق الذي يزعزع ثقتهم بأنفسهم ويشعرهم بأنهم مقصرون.

**١٠- لعب الأدوار:**

وفي هذه الحالة يتم تدريب الشابة الخجولة على أن تقوم بتمثيل السلوك الملائم بعد الاتفاق على خطوطه العريضة. ومن الممكن للشابة الخجولة أن تقوم بتمثيل السلوك الملائم للمعالج، كالقدرة على الاحتكاك البصري، والتعبير عن رأيها في مناقشة أو مشادة كلامية مع شخص آخر.

والجدير بالذكر فإن العلاج النفسي للخجل عند المراهقات والشابات، لابد للمعالِج فيه أن يقتصر في كل جلسة علاجية على تحقيق هدف واحد من الأهداف العلاجية، حيث يقوم خلالها المعالِج بعرض المشكلة وما تم إنجازه في الجلسة السابقة، مع تحديد المطلوب عمله والتدريب عليه في المستقبل، وتصحيح الأداء، وابتكار بعض الواجبات المنزلية المناسبة.

## الأنانية

يلازم الفتاة التي تعيش المراهقة نوع من الأنانية المفرطة في التعامل مع الوسط الاجتماعي، لما تمتاز به الفتاة في مرحلة المراهقة من حب الظهور واحتلال الموقع الذي يجعلها محط اهتمام الوسط الاجتماعي الذي تعيش فيه.

كما أنه من مظاهر (الأنانية) عند الفتاة المراهقة اهتمامها المتزايد بتزيين نفسها، وارتداء الملابس الفاخرة، وإنفاق وقت طويل في الاهتمام بهندامها وأناقتها، وتجتهد في ألا تخطئ في الكلام، وأيضًا من المفروض معرفته أن ما تعتبره المراهقة جميلًا وأنيقًا قد لا يكون كذلك في نظرنا نحن.

ولا نستطيع القول إن أنانية المراهقين تابعة لأنانية الطفولة ولانستطيع أيضًا أن نقول إنها أمر طبيعي لأنها لو أهملت ستتفاقم كما الطفولة ولكن أنانية المراهقة معقولة إلى حد ما؛ لأنها مر حلة اضطراب وتكوين وإنشاء للذات، فالأنانية في تعريفها هي: حب الذات وفعل كل محظور لإشباعها ولا اعتراض على حب التملك -فهي غريزة من الله- ولا يمكن الاعتراض عليها ولكن الانانية هي الإفراط في حب التملك وهي أنانية مكروهة وغير مقبولة، ومن ثم تصبح معها السيطرة وحب الذات الهم الوحيد، وتشعر المراهقة بأنها لا تريد النجاح لغيرها ولا تريد أن ترى أحدًا سعيدًا ولا تريد التقدم والنجاح والتفوق والتميز إلا لنفسها وكثيرًا ما نسمع من أفواه المراهقات عبارات كثيرة موجهة للأهل خاصةً ومن بينها.. «أهلي لا يفهمونني» «أهلي لا يقدّرون احتياجاتي» «أهلي لا يهتمون بي».

يقنع المراهقات أنفسهن بهذه العبارات، ويتشاطرونها فيما بينهن ومع أقرانهن، وهن أحيانًا ما يعتبرون اهتمام الأهل بهن تقييدا للحرية وليس اهتمامًا ومن ثم يبحثن عن الاهتمام والرعاية خارج محيط الأسرة.

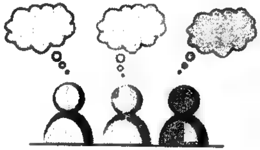
وأحيانا يكون ردهن على ما يسبغه الأهل عليهن هو الجحود والنكران

ولكن مع بلوغهن سن الرشد يبدأن في إعادة النظر كل هذه الأمور وتختفي تلك التصرفات الأنانية لتحل محلها سلوكيات راشدة متزنة.

## ظاهرة السرحان عند طالبات المرحلة الثانوية

تتعرض بعض الطالبات لمشاكل تربوية منها على سبيل المثال:

«السرحان» فهو من أخطر هذه المشاكل، والتي تشكل جدارًا كبيرًا بين الطالبة ومدرسها، وربما تسبب التأخر الدراسي للعديد من الطالبات، فتبدو أسباب هذه المشكلة التعليمية أو التربوية نتيجة غياب دور الأسرة المنوط بها توفير مناخ مناسب حتى تستطيع الطالبة تحصيل دروسها، وربما يكون أساسها المدرسة التي لا تراعي قدرة الطالبة على الاستيعاب.



* المؤثرات المسببة لمشكلة السرحان لدى الطالبات

* يعتبرالسرحان وأحلام اليقظة من المشكلات التى تسبب صعوبات التعلم

وتتنوع أسباب السرحان من مرحلة عمرية لأخرى، ومن أهم أسبابها فى مرحلة المراهقة تصور مواقف مثالية مع عدم القدرة على تطبيقها فى الواقع، فالفتاة تتصور الأسرة المثالية والبيت المثالى والحياة المثالية من قراءة القصص والروايات وسماع الحكايات، ولا يستطيع أن يطبق كل هذا ويحققه فى الواقع، فتستغرق فى أحلام وخيالات لتحقق فيها ما تشاء، وقد تحدث نوبات- بسبب الإرهاق وعدم أخذ قسط كافٍ من الراحة. وقد يحدث

السرحان للهروب من الواقع نتيجة ضعف مستوى الطالبة التعليمي.

**وللبيت دور في تفاقم هذه المشكلة لدى الطالبات:**

حيث تلعب الأسرة دورًا كبيرًا في التسبب في هذه المشكلة من خلال كبت الفتاة وعدم إعطائها الفرصة للتعبير عن نفسها وعن مشاعرها ومخاوفها وأحلامها. مما يجعلها تنمي وسيلة ذاتية للتعبير عن هذه الأحلام كحيلة من حيل الدفاع عن النفس.

وتنتبه المؤسسات التعليمية لهذه المشكلة أحيانًا وتحاول معالجتها، فبالتأكيد هي من أكبر المشكلات المسببة لصعوبات التعلم، ويشعر بها المعلمون وهم يشرحون الدروس، فكثيرًا ما تجدهم يقولون: «انتبهي يا بنتي» و«ركزي في الدرس» ويقومون في الغالب بتحويل الطالبات اللاتي تتكرر منهم هذه المشكلة إلى الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين بالمدرسة، وهم يقومون بمعالجتهن ومتابعة حالتهن.

**تأثير مشكلة السرحان على الطالبات**

* يعتبر السرحان من الأسباب الرئيسة في عدم القدرة -وبخاصة في مرحلة المراهقة- على التحصيل والمذاكرة ففي المرحلة المتوسطة من الدراسة والثانوية تظهر بشكل أكبر من غيره، حيث تدخل الطالبة في سن حرجة وتضغط عليها كثير من المؤثرات الخارجية التي تلفت انتباهها وتشتت ذهنها.

وهناك نصائح أو برنامج تدريبي يمكن استخدامه لتلافي مشكلة

السرحان لدى الطالبات منها:

- يجب بذل بعض المجهود البدني من الطالبة أثناء المذاكرة في المنزل، كالحركة البسيطة في الحجرة كل ١٥ دقيقة، كذلك المذاكرة في ظروف متغيرة، مثل الهدوء والضوضاء والتفكير في الأهداف المستقبلية، فهذا يعطى دافعًا لمزيد من التركيز. وأخذ قسط كافٍ من الراحة والمذاكرة فى الأماكن البعيدة عن أماكن الاسترخاء والراحة والنوم، والتنافس مع الذات من خلال تحديد كم معين من المذاكرة للانتهاء منه فى وقت محدد.

- وفى المدرسة على المدرس أن يتبع فنيات جذب الانتباه، مثل:

استخدام الأمثلة الشارحة والشيقة، وكذلك خفض الصوت ورفعه بشكل دوري، وإشراك الطالبات وعدم الاعتماد على أسلوب الإلقاء وحده، والتركيز على الطالبات الذين يعانين من مشكلة السرحان بشكل خاص؛ حتى يساعدوهن في التركيز والانتباه.

المعلمة فقط تستطيع اكتشاف هذه الحالات، ولفت نظر الأخصائية النفسية والاجتماعية إليها، فلابد لكلتاهما «المعلمة والأخصائية الاجتماعية» أن تتعاونا في معالجة هذه المشكلة.

وهناك خطوات علاجية وإرشادات تربوية لدى الأخصائيات يستطعن من خلالها معالجة هذه المشكلة.

وهناك معوقات تقف حائط صد بين حل هذه المشكلة عند طالبات الثانوية منها عدم الاهتمام بعلاج المشكلة بطريقة سليمة، والذي يتطلب

تعاون الأهل والمدرسة. كذلك نظام التعليم المتخلف الذى يعتمد على التلقين والحفظ، وليس الفهم وبذل الجهد، فلا يمكن مع التعلم بالاستبصار أو الأسلوب الاستكشافي أن تسرح الطالبة لأنها تشارك بنفسها فى العملية ليس مجرد متلقية سلبية، بل مشاركة بنفسها في العملية التعليمية.

وتمثل المشاكل الأسرية عبئا على قدرة الطالبة على الاستيعاب والبنت غالبًا ما تستغرق في الخيالات لتنسى الواقع المؤلم كحيلة من حيل الدفاع عن النفس إذا كانت في ظروف عائلية صعبة وهذه المشكلة تكون واضحة جدًّا في مرحلة المراهقة بحيث تستطيع الأم الواعية أن تلاحظها عند ابنتها، ويجب عليها أن تحاول تنفيذ طرق العلاج، فتلاحظ الأم مثلا أنها عندما تنادي على ابنتها فإنها تتأخر في الرد ولا تنتبه لتوجيهات أمها بسرعة مما يضطر الأم أن تكرر كلماتها ونداءاتها لتستجيب الابنة لها.

وأحيانا تلاحظ الأم أن الفتاة تغيب فترة طويلة في غرفتها ولا تخرج لتشارك الأسرة جلساتهم مثلًا وغالبًا ما تكتشف الأم أن هذا التغيب ليس انشغالا بالمذاكرة وإنما قد تجد الفتاة تطيل النظر من الشرفة مثلًا ولا تشعر بما حولها الا إذا نبهتها الأم.

وكلها أعراض تدل على الاستغراق في احلام اليقظة والسرحان.

وعلى الأم أن تحاول أن تشغل ابنتها بأن تطلب منها برفق وبلا إجبار

أن تشاركها في عمل صنف من الحلويات مثلًا أو الخروج لزيارة منزلية أو مشاركتها تنفيذ قطعة فنية تجميلية أو في انتقاء قطعة الملابس، وغيرها من الأمور التي قد تصرف الفتاة عن الاستغراق في الخيالات وأحلام اليقظة حتى لا تتحول إلى حالة مرضية تحتاج معها لعلاج نفسي.

ويمكن للمعلمة أيضًا أن تحل هذه المشكلة عن طريق التنويع في طرق عرضها للدرس، وتغيير نبرة صوتها، وكذلك الحركة أمام الطالبات فى الفصل، وعلى أولياء الأمور أن ينصتوا إلى بناتهم، وأن يتيحوا لهن أكبر قدر من التعبير عن أحلامهن ومخاوفهن وآمالهن.

* * *

## العنف عند المراهقات

العنف من سمات البشر يتسم به الفرد والجماعة، ويكون حيث يكف العقل عن قدرة الإقناع أو الاقتناع مع الشعور الذاتي بأنه لا يحتاج للآخر فيلجأ الإنسان لتأكيد الذات بالعنف من خلال ضغط جسمي أو معنوي ذو طابع فردي أو جماعي فينزله الإنسان بقصد السيطرة أو التدمير.

ويعرف العنف بأنه ممارسة القوة أو الإكراه ضد النفس أو الغير عن قصد. وعادة ما يؤدي العنف إلى التدمير أو إلحاق الأذى أو الضرر المادي وغير المادي بالنفس أو الغير. والسلوك العنيف نواة للإجرام.

وقد أصبحت ظاهرة العنف في فترة المراهقة مركزًا للاهتمامات الثقافية في هذا العصر. ولا يكاد يمضي زمن إلا ونقرأ أو نسمع عن أحداث فردية أو جماعية من العنف.

لذا توزعت الاهتمامات بهذه الظاهرة بين المعالجين النفسانيين والأطباء النفسيين وعلماء الاجتماع والدين وكذلك الأجهزة الإعلامية والقضائية، فالكل معني بهذه الظاهرة لأن المراهق ابن للمجتمع وهو صورة عن مستقبله. ولأن المراهق في مرحلة تكوين للشخصية.

فمثلا تمر الطالبة في مرحلة المراهقة بتغيرات نفسية وجسمية فيكون

منها شدة الانفعال الموجه لزميلاتها، وهذا يظهر بين الطالبات في المرحلة المتوسطة والثانوية لتفاوت النضج العقلي والاستيعاب عند بعضهن، ولا ننسى أن للبيئة أثرًا كبيرًا على سلوك الطالبة، فهناك بعض الشرائح للأسر تظهرها شخصية الطالبة التي تنقل نفس ما يدور في محيطها الأسري من تلفظ وتعامل قاسٍ وعنف مقصود لأن الطالبة استوعبت من محيطها أن الأقوى بطشًا والأعلى صراخًا هو الأقوى حجة وبالتالي فالحق معه.

ففي مدارس البنات قصص وحكايات وصراعات باليد تارة وبالكلام تارة أخرى الأمر الذي قفز بالصورة التربوية المنشودة عن كادرها وجعل من العنف المدرسي ظاهرة تحتاج لوقفة عاجلة وربما علاجًا.

وهناك حوادث دامية يكون الجاني والضحية من الجنس الناعم، وفي مرحلة عمرية يفترض أن تكون مفعمة بمشاعر الحب والألفة وتقبل الآخرين وكثيرًا ما تقف المديرة والمعلمات حائرات حين يتعالى الصراخ داخل الفناء المدرسي أو في أحد الفصول.

وهي ظاهرة عنف جديدة قد تنتهي بتمزيق الملابس وإراقة الدماء وهذا مؤشر على سلبيات وآثار نفسية تعيشها الطالبة بوضوح في المرحلة المتوسطة.

وتشتد في المرحلة الثانوية فربما تقدم فيها الطالبة على الاعتداء على معلمتها أو مديرتها بأسلوب همجي لا يمت للتربية والأدب مما يدعو إلى ضرورة احتواء الظاهرة ودراستها.

**أسباب العنف المدرسي**

أن العنف المدرسي يأتي في هذه المرحلة بسبب مؤثرات فسيولوجية ونفسية وأسرية من سن الثالثة عشرة حتى الثامنة عشرة تحت ضغط عدد من المتغيرات الجسدية والعاطفية التي تجعل الفتاة عرضة لسرعة الانفعال وعدم القدرة على ضبط العواطف وافتعال المشكلات. وقد يكون الجو الأسري داخل المنزل من أهم الأسباب التي تؤثر في تلك الظاهرة حيث المناخ الأسري الملبد بالمشاجرات والعدوانية بين الوالدين يدفع بالفتاة في تلك السن الحساسة إلى اكتساب الكثير من الصفات العدوانية والدخول في جو الصراعات مع من حولها.

كما أن التأثير السلبي لأفلام العنف التي تشاهدها الفتيات المراهقات لها أثر سلبي على تصرفاتهن بسبب حساسية المشاعر التي تصاحب مرحلة النمو في تلك المرحلة.

كما أن الإحباطات المقصودة وغير المقصودة في حياة المراهقة سبب للعنف كنتيجة للشعور بالنقص والدونية ولعل عدم وعي كثير من الآباء والأمهات والمعلمات في المدرسة بأهمية استخدام التشجيع بدلًا من ألفاظ التوبيخ والتقليل من قدرات المراهقات يساهم في تقليل استعدادهن للعنف داخل المدرسة.

وكثير من الآباء والأمهات والمعلمات يخلقون عائقًا أمام شعور الفتاة بأهميتها في المجتمع الأسري ومحيطها الاجتماعي والمدرسي. لذلك عندما تزيد وتيرة العنف داخل المدرسة عن حدها الطبيعي فإن هذا يستدعي

تدخلا علاجيا، فربما تكون أسباب العنف بسبب مشكلات صحية. فقد اكتشف فريق من الباحثين أن تلف بعض الأنسجة الدماغية لدى بعض الأطفال يمكن أن يؤدي إلى ظهور بعض الأعراض الميل إلى العدوانية وربما امتد ذلك إلى مرحلة الرشد، فالراشد العدواني كان في يوم ما طفلًا عدوانيًّا لم تتم معالجة سلوكه في الوقت المناسب.

والمجتمع المدرسي لا ينفي وجود بوادر عنف تساهم من اتساع فجوة الصراعات بين الطالبة وزميلاتها ومعلماتها بسبب التفريق وعدم وجود الحوافز والتشجيع.

ومواجهة عنف بعض الطالبات بالصد أو بالتوبيخ أمام زميلاتهن أو نقل مشكلة الطالبة مباشرة وإطلاع الأهل عليها دون احتوائها بطريقة تربوية المفترض أن تعالجها المدرسة، فتعرض الطالبة للإهانة من أهلها أو الضرب أحيانًا، فينعكس ذلك سلبًا على تصرفاتها فتشعر بالقهر والذل خاصة إذا علمت زميلاتها بالموقف، فيزيد ذلك من انفصالها وتمردها على من حولها، وتبدأ بفرض سيطرتها على من هم أقل منها سنا وأضعف جسدا والنيل منهم بطريقة عنيفة تشعرها بالقوة والانتصار كردة فعل لما حدث لها من عنف أسري ومدرسي.

وهذا يبين غياب وضعف دور المرشدات الطلابيات في تفريغ العنف في المدرسة والقضاء على السلبيات المتكررة والتعاملات غير التربوية من المديرة والمعلمة.

إن من الظلم فرض عقوبات على الطالبة سواء من درجات السلوك أو الحرمان الدراسي لفترة محدودة ما لم تتم دراسة وضعها الأسري وتوضيح الأسباب والدوافع لارتكابها أي حمق أو عنف داخل المدرسة، لأن العقاب أحيانًا يؤدي إلى نتيجة عكسية على سلوك الطالبة وتصرفاتها، إضافة إلى تشويه سمعتها في حالة التنديد بما نزل عليها من عقاب بشكل علني، وهذا يحدث من بعض المديرات رغم أن المفروض أن يتم التعامل مع الطالبات المحرومات من الدراسة بشكل سري، وبالتأكيد لا يطلب أحد التجاوز عن أخطاء الطالبة بقدر ما نرجو أن يتعامل مع مشكلتها بشكل إنساني لا يترك آثارا نفسية ومستقبلية على الفتاة ويجعلها تعود للمدرسة محملة بالحقد والنقمة لتصفية ما بداخلها بقسوة وعنف على محيطها سواء بالضرب أو باللفظ، وأن يكون تأهيل الطالبة العدوانية والعنيفة وذات السلوك المنبوذ بمتابعة سلوكها وعرضها على أخصائية الوحدة المدرسية.

ومشاجرات الطالبات في هذه المرحلة الحساسة أحيانًا تعود إلى ظروف أسرية ساهمت في زرع حب التملك والأنانية عند الطالبة فلا تشعر بالأخريات فيثرن المشكلات مع زميلاتهن، والبعض منهن نشأن مضطهدات في ظل ظروف أسرية تجعلهن ناقمات على من حولهن فيتعمدن لفت الانتباه بإثارة المشكلات في الفصل وفي أحيان كثيرة يؤدي عدم وعي المعلمة في التعامل مع الطالبات بأن تميز إحداهن على الأخريات مما يحدث صدامات بين الطالبات.

**بعض أساليب الوقاية من العنف**

- ✍ التركيز على دور الأسرة في التربية السلمية وإشاعة جو من المحبة الأسرية الذي يشعر المراهقات بالأمان داخل أسرهن فينعكس ذلك على تصرفاتهن في المدرسة.
- ✍ لابد أن تتعامل المعلمات بود ومحبة.. ولا تلجأ لأسلوب العنف والتوبيخ للطالبات في هذه المرحلة الحرجة.
- ✍ زيادة الوعي بخطورة العنف في المدارس والتحذير منه.
- ✍ إبراز أهمية المحبة والعطف في التعامل بين الطالبات وبعضهن وبين الطالبات ومعلماتهن .
- ✍ وضع قوانين وتشريعات مدرسية رادعة مضادة للعنف والجريمة.
- ✍ توعية الطالبات بالأضرار الصحية والنفسية والاجتماعية الناجمة عن العنف.
- ✍ عدم التهاون في معاقبة مرتكبي العنف ومسبباته وإعلان ذلك.
- ✍ تهيئة البيئة المدرسية لإشباع حاجات الطالبات من جميع النواحي.

**الغضب عند المراهقات**

تتعرض جميع المراهقات أحيانًا لزيادة نسبة الغضب والتمرد، ويعبرن عن هذه المشاعر بطرق متباينة. وقد ينتج عن هذه المشاعر العدوانية بعض المشاكل فمنهم من يترك الغضب يتراكم حتى ينفجر بشكل عنيف. وبعد ذلك، تحدث فترة من الهدوء والسيطرة ليتكرر الانفجار مرة أخرى.

وبعضهن يعبرن عن غضبهن في كل مرة يتعرضن فيها للاستفزاز.

وهؤلاء هن اللاتي يعبرن عن مشاعرهن بالشكل والوقت المناسبين.

على أن البعض الآخر يعبرن عن الغضب من خلال المناورات السلبية العدوانية، كالعزلة، أو الشكوى المرضية.

إن تفهم أسباب غضب المراهقة يساعد على الاستجابة البناءة لها، فبالإضافة إلى مساعدة المراهقة على التعبير عن مشاعرها والتعامل مع مشاعر الغضب بطريقة إيجابية، تقع على الوالدين مسؤولية الحد من تراكم الغضب والتعامل بشكل ملائم مع السلوكيات العدوانية والتمرد عند وقوعها. وفيما يلي بعض التقنيات التي تساعد على ذلك:

أكثر الطرق فعالية للتعامل مع السلوك المتمرد والغضب هي فتح المجال للمراهقات للتعبير عن مشاعر الرفض والاستياء. وتشجيعهن على التعبير عن المشاعر السلبية وتفسيرها، والتفتيش عن مصادر الغضب، وعن آرائهن عما يغضبهن، وما لا يعجبهن مما نقوم به، وما يرفضنه. فإذا كانت المراهقة تعبر عن مشاعرها بشكل ملائم، وبنبرة صوت طبيعية، فيجب ألا ينظر إليها على أنها غير مهذبة أو عديمة احترام. فهذه طريقة مناسبة للتعبير عن الغضب، ولا ينبغي توبيخ المراهقة أو معاقبتها.

وبعبارة أخرى، يجب السماح للمراهقات بالشكوى، أو الاختلاف في الرأي أو عدم الموافقة، شرط ألا يكون ذلك بطريقة ساخرة، أو وقحة، أو سيئة. كما أن السماح للمراهقة بالصراخ وحلف الأيمان، لا يعلمها التواصل العاطفي الفعال.

ويجب تجنب التحدث مع المراهقة باستعلاء فلا شيء يثير حفيظتها أكثر من ذلك.

فإذا بدأت المراهقة بالشكوى من القيود المفرطة، والعقوبات، أو أمور أخرى لا تحبها فيجب الاستماع إليها. ومحاولة تفهم مشاعرها. فإذا كانت الشكاوى واقعية، فيجب إعادة النظر فيما يمكن تنفيذه لحلها، أو إيجاد حلول وسط.

**تجنب الإفراط في الملاحظات السلبية:** من الخطأ إيلاء اهتمام أكبر بأخطاء المراهقة أو فشلها، أو سوء سلوكها أكثر من نجاحاتها وإنجازاتها، وحسن سلوكها، ويجب استعراض ما قامت به المراهقة من السلوكيات الصحيحة بنفس القدر الذي نهتم فيه بتصرفاتها الخاطئة.

**وعلينا تجنب استخدام العقاب كأسلوب رئيسي للتأديب. وبدلًا من ذلك، يمكن استبدال النتائج الإيجابية، والتي تركز على السلوك الجيد أكثر من السلوك السيئ. وتجنب العنف والعقاب اللفظي (الصراخ، القمع، إطلاق الألقاب والصفات السيئة، والإفراط في النقد)، واستخدام المكافأة كتكتيك تأديبي. والتأكيد على النجاحات والإنجازات، وحسن السلوك. وإيلاء المزيد من الاهتمام للسلوك الطبيعي الجيد.**

أما أسلوب التأنيب والنقد المستمر للمراهقة فمن المؤكد أن يؤدي إلى تراكم الغضب والاستياء، والسلوك العدواني.

يجب توضيح أننا ضد سلوكها الخاطئ لا ضدها شخصيًّا، والتأكيد على حبها ودعمنا المتواصل لها.

فمن طرق التعامل ما يؤدي إلى خلق مزيد من الغضب، والبعض الآخر يساعد على تقليص الغضب. فعلى سبيل المثال، طلبت الأم من ابنتها المراهقة تحضير المائدة لتناول العشاء. تلاحظ أنها بينما تعمل تغمغم بين الحين والآخر بتعليقات مثل:

يعتقدون أنني عبدة أو أريد أن أذهب لأعيش في بيت جدتي، حيث يقدرونني. وتقوم بحركات غاضبة حيث تلقي الأطباق الملاعق والشوك بعنف على الطاولة.

هذه المراهقة منزعجة لأنها تشعر بأنها تستطيع عمل أشياء أفضل من ترتيب المائدة. الغمغمة وغيرها من التصرفات ما هي إلا مناورات عدوانية للتعبير عن الغضب والاستياء. وهي بهذه التصرفات تنفس عن الغضب المتراكم لديها. فإذا استجابت الأم لهذه الغمغمة بالتعنيف أو الانتقاد فإنها تساهم في تراكم المزيد من الغضب. إن الغضب الذي تحرره المراهقة وتعبر عنه بالشكوى والتحدي سيوازن تراكم مشاعر عدوانية إضافية.

ويمكن الحد من تراكم الغضب باستخدام أسلوب التجاهل.

وهناك عدة طرق مختلفة لتجاهل السلوك.

عمومًا، إذا طلب من المراهقة القيام بعمل ما، وقامت به وكانت تشكو طوال الوقت، فيجب تجاهل شكواها طالما أنها تفعل ما طلب منها.

تجنب التأديب العشوائي: يقوم الآباء والأمهات في كثير من الأحيان بالتأديب بعد وقوع الحدث. وهذا يسمى التأديب العشوائي، فهم يضعون قواعد وينتظرون حتى تخرق المراهقة قواعدهم ليحددوا ما يترتب على ارتكاب الأخطاء من عواقب. إن مفهوم النزاهة أمر في غاية الأهمية. فإذا كانت الإجراءات التأديبية على هذا النحو، فإن المراهقة ستشعر في كثير من الأحيان بالظلم. وبالإضافة إلى ذلك، فغالبا ما يشعرهن التأديب العشوائي بأن الآخرين مسؤولين عما حدث لهن، مما يولد الغضب لديهن. لذلك يجب تحديد وتوضيح القواعد وعواقب السلوك الخاطئ في وقت واحد.

لا يجب الدخول في صراع على السلطة مع المراهقة، على سبيل المثال إذا طلب منها تنظيف غرفتها ورفضت. ثم هددتها الأم قائلة: من الأفضل أن تنظفيها، وإلا ستحرمي من الخروج في عطلة نهاية الأسبوع. تبدأ الملاسنة: «لا يمكنك أن تجعليني أنظفها وسأخرج على أي حال». ثم تقول الأم شيئًا، وتقول البنت شيئًا، ويبدأ الصراخ، وتنشأ عملية صراع على السلطة. وهذه طريقة مضمونة لتوليد الغضب عند المراهقة.

أما أسلوب الوعظ فهو أسلوب مثير للعداء، والمراهق يصاب بالصمم بعد الجملة الوعظية الثالثة.

أحيانًا، على الأم أن تعامل المراهقة كواحدة من صديقاتها الراشدات.

فبدلًا من الدخول في معركة لمعرفة من سيفوز، قد يكون من الأفضل التوصل إلى حلول وسط للخلافات الناشئة.

تقديم نماذج مناسبة تتعلم منها المراهقات، فهن يملن إلى تقليد الوالدين في طريقة التعامل مع الصراعات والمشاكل فإذا كانا يعبران عن الغضب بالصراخ، وقذف الأشياء، أو الضرب، فثمة احتمال كبير أن تنشأ البنات ويتعاملن مع نزاعاتهن بطريقة مماثلة.

**يجب الحفاظ على الاستقرار الأسري**: فالمراهقات اللاتي يعانين من التغير البيئي، وخصوصًا الطلاق، أو الانفصال، أو الزواج الثاني، يتولد لديهن غضب كامن. وتعبر المراهقة عن الغضب والاستياء الناتج عن التغيرات البيئية بوسائل أخرى.

يجب تجنب الإفراط في فرض القيود على بعض المراهقات اللاتي يبالغ الأهل في حمايتهن، وفرض قيود شديدة عليهن، ولا تتاح لهن فرصة التعبير مثل أقرانهن قد يشعرن بالاستياء والغضب لأنهن يريدن أن يفعلن ما تفعله الاخريات، ولكنهن محرومات من ذلك.

لا يجب أن ندع السلوك العدواني يخرج عن السيطرة وعندما تستغرق المراهقة بسلوك عدواني كالصراخ، يجب منعه أو السيطرة عليه في وقت مبكر، وعدم السماح بخروجه عن نطاق السيطرة.

فعلى سبيل المثال، يمكن أن تطلق شقيقتها عليها لقب غبية فتليه ملاسنة كلامية، ثم تبدأ عملية التدافع، وأخيرًا يندلع القتال. فبدلًا من انتظار نشوب

المعركة، فإنه من الأفضل السيطرة على الموقف منذ بدايته، والتدخل قبل أن يخرج الموقف عن نطاق السيطرة. مع التركيز على وقف الإهانات الكلامية والجدال، بدلًا من الانتظار والوقوف عديمي الحيلة عند نشوب القتال.

**سمات الغضب عند المراهقة**

يتسم الغضب عند المراهقات بانفعالات عنيفة ومتهورة، لا تتناسب مع مثيراتها، وقد لا تستطيع المراهقة التحكم فيها، ولا في المظاهر الخارجية لها، إضافة إلى أنها تتميز بعدم الثبات

**من جهة أخرى وتظهر بعض الأعراض على الفتاة الغاضبة منها:**

نفاد الصبر، والعدوان اللفظي كالسب والشتم، ويكون غالبًا متمركزة حول ذاتها، وأنانية في سلوكها، وحديثها يتسم في الغالب بالانفعالية، ومن السهل استثارتها.

***

# تطور المدى الزمني لانفعال الغضب

**أسباب الغضب ومثيراته:**

☹تتصل مثيرات الغضب في مرحلة المراهقة بالحياة الاجتماعية المحيطة بالمراهقة اتصالًا وثيقًا. فالمراهقة تغضب عندما تؤنب، أو توبخ، أو تنتقد، أو يتكرر لها النصح، وخاصة إذا كان هذا النقد أمام زملائها أو إخوتها أو أحد أقاربها، فهي تشعر أنها تفهم شتى الأمور وتعي الكثير من الأشياء، لذلك فإن أي انتقاد يوجه إليها أو أي اختلاف في الرأي يجعلها تغضب وتثور.

☹ وتغضب أيضًا عندما تشعر بأن زملاءها لا يعاملونها برفق، أوعندما يقسو الأب أو المعلم في معاملته لها بدون وجه حق، أو عندما تحجب عنها امتيازات معينة تعدها حقًا لها، أو عندما تعامل كطفلة، أو عندما يتدخل الآخرون في شؤونها. كما تغضب المراهقة كذلك عندما لا تسير الأمور على ما يرام، أو إذا لم تستطع إنجاز ما تسعى إليه، وإذا قوطعت مرارًا وهي منهمكة في أمر تريد إنجازه، وإذا اعتدى الإخوة أو الأبوان على ما تعتبره ملكًا خاصًا بها، وعندما ترى الظلم يقع على أسرتها أو أصدقائها أو الحيوانات أحيانًا.

☹ كما تغضب المراهقة حينما يزعجها الآخرون في أثناء المذاكرة، وهي تستعد للامتحان، أو حينما يوقظها أهلها من النوم دون أن تأخذ كفايتها منه.

☹ عدم الإصغاء لما تقوله المراهقة، وعدم احترام آرائها ومعاملتها كبنت صغيرة هو سبب آخر لإثارة غضبها وحنقها.

☹ تشديد الرقابة عليها، والتدخّل في كل شاردة وواردة من أمورها وخاصة التدخل في اختيار صديقاتها هو عامل مسبّب لقلق المراهقة من تصرف أهلها وازدياد توترها.

☹ كما يثير غضب المراهقة أيضًا العوامل الطبيعية الخارجية مثل الجو العاصف أو البرد القارس أو الحر الشديد أو الزوابع... الخ.

☹ومن أكثر الظروف إثارة لغضب الطالبات القواعد المتصلة باللبس والإقامة الدقيقة، ومضايقة الآباء لهن، وفرضهم قيودًا كثيرة عليهن.

☹ وتشكو الكثير من البنات من إلحاح أمهاتهن عليهن لاصطحاب أخواتهن وإخوانهن الأصغر منهن معهن أينما ذهبن.

☹ وأيضًا مما يثير الغضب عند معظم الطالبات تعرضهن للسخرية والاستهزاء والشعور بالإجحاف، وتعرضهن للكذب، وانتزاع حوائجهن منهن.

☹ إن النظرة السلبية التي تأخذها المراهقة أحيانًا عن نفسها، وخاصة عندما يكون شكلها بصدد التغيّر فتظهر الحبوب والبثور في وجهها عامل أساسي يجعلها تشعر بالإحراج وتتحول إلى شخصية انطوائية وعدائية.

* * *

## مشكلات تضايق المراهقة في المرحلة الثانوية

### أولاً: في مجال المشكلات الدراسية:

فأهم المشكلات التي تضايق الفتاة في هذه المرحلة:

- عدم اهتمام الأم بالسؤال عن ابنتها ومتابعة مستواها الدراسي.
- عدم تعاون البيت والمدرسة لتحقيق مصلحة الطالبة .
- عدم وجود نشاطات رياضية في المدرسة .
- بعضهن يعتقدن أن المعلمات لا يعدلن في تحديد درجات الطالبات ويتحيزن لبعض الطالبات .
- افتقاد القدوة الحسنة لهن من بين معلماتهن والمحيطين بهن.
- كرههن لبعض المواد الدراسية بدعوي صعوبتها.
- بعض الطالبات يرين أن النظام المدرسي صارم في الالتزام بالزي المدرسي والانضباط في الصف والطابور وعدم الخروج من الفصول أثناء الحصص وتدفعهن نفسيتهن إلى التمرد على هذا النظام.
- عدم وجود اوقات كافية لممارسة الانشطة المختلفة .
- طول اليوم الدراسي مما يضطرهن أحيانًا إلى مخالفة كل التقاليد والأعراف المدرسية والمجتمعية ومحاولة الهروب من المدرسة قفزًا من أسوار المدرسة تمامًا مثل البنين.

### ثانيًا: في مجال المشكلات الشخصية فأهم هذه المشكلات:

- تشعر بالحاجة إلى من يفهمها وتعتقد أنها لا تجده في الأبوين والأخوة

✍ عدم قدرة الفتاة على الإفضاء لأبويها بكل شيء فهناك مساحة من الحياء أكثر من اللازم لا تسمح لها بسؤال الأم عما يدور بذهنها من أسئلة.

✍ تحتاج إلى مساحة كبيرة من الاستقلال والحرية وهو ما لا تسمح به التقاليد إلا في أضيق الحدود.

✍ إصرار الأم على أن تشاركها بعض أعمال المنزل التي تنفر منها في هذا المرحلة لانشغالها في الدراسة .

✍ تحتاج ألا يتدخل أحد في اختيارها لملابسها أو أوقات المذاكرة أو هواياتها وعادة الأسر الشرقية لا ترضي إلا بأن يطيع الأبناء بدون مناقشة .

✍ تحتاج لخصوصية في غرفة خاصة مستقلة وهو ما لا يتوافر دائمًا.

✍ تفضيل الأخ الذكر عليها سواء كان صغيرًا أم كبيرًا.

✍ بعض الأسر لا تزال تستخدم الضرب كوسيلة للتأديب وهو ما لا يصح بعد أن بلغت الفتاة وأصبحت في هذه المرحلة العمرية وهذا يسبب لها أزمات نفسية كبيرة.

**أما في مجال المشكلات الأسرية**

✍ المشاحنات العائلية وكثرة الشجارات بين الوالدين تسبب لها أزمة كبيرة.

✍ إذا كانت في أسرة مفككة بطلاق الوالدين فهذا من شأنه أن يؤثر تمامًا على نموها النفسي والاجتماعي ويعطله.

- إذا تربت في أسرة كبيرة العدد فإن حظها في الرعاية والاهتمام من الوالدين يكون قليلًا وقد تنشأ نشأة غير سوية.
- انشغال الوالد دائمًا وإهماله لأسرته مما يشعرها بافتقادها لدوره دائمًا.

**ما في مجال المشكلات الاقتصادية**

فأهم ما يضايق الفتاة في هذه المرحلة:

- أنها لا تتصرف بحرية في نقودها وعادة تتدخل الأم في هذا الأمر لإجبارها على الادخار أو الإنفاق فيما يفيد من وجهة نظر الأم.
- عدم قدرتها على شراء ملابسها طبقًا لأحدث الموضات لارتفاع أسعارها ورفض الوالدين لتلك الموضات.
- إذا تربت في أسرة فقيرة فهذا من شأنه أن يشعرها بالنقص والحرمان ويجعلها تقارن دائمًا بينها وبين زميلاتها.
- أحيانًا تحول الظروف الاقتصادية للأسرة دون إتمام تعليمها وهنا المأساة إذ قد تضطر الأسرة لتزويجها تخفيفًا لنفقات الأسرة.

* * *

# مشاكل صحية خاصة بهذه المرحلة العمرية

## حبوب الشباب

وهو أمر طبيعي في هذا العمر وسيزول من تلقاء نفسه بعد عامين تقريبًا ولكن هناك نصائح مهمة:

- عدم العبث بالبثور أبدًا.
- شرب الماء بكثرة .
- الإكثار من تناول الخضر والفاكهة .
- غسل الوجه مرتين يوميًّا بماء دافئ وصابون مضاد للبكتيريا.
- التقليل من تناول الدهون والتوابل لأنها تهيج البشرة.

## الدورة الشهرية

إن للتحولات الهرمونية والتغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة تأثيرًا قويًّا على الصورة الذاتية والمزاج والعلاقات الاجتماعية، فظهور الدورة الشهرية عند الإناث، يمكن أن يكون لها ردة فعل معقدة، تكون عبارة عن مزيج من الشعور بالمفاجأة والخوف والانزعاج، بل والابتهاج أحيانًا.

### المشاكل المصاحبة للدورة الشهرية:

الشعور بآلام تأتي في صورة تقلصات أسفل البطن والأرجل وأسفل الظهر وتكون أحيانًا مصحوبة بغثيان وقيء. ويحدث هذا الألم لساعات قليلة قبل بداية الدورة وينتهي غالبًا بنزول الدم.

وترجع أسباب هذه الآلام نتيجة لأنه لم يحدث إخصاب للبويضة

وبالتالى تفكك الغشاء المبطن لجدار الرحم وتمزق. ويتم فرز هرمون اسمه البروستاجلانتين الذي يساعد على انقباض عضلات الرحم وطرد بقايا الغشاء المفكك إلى الخارج .

**ماذا يجب أن تفعل الفتاة تجاه هذه الآلام:**

- الاستلقاء على ظهرك ووضع قطعة مبللة بماء دافئ على البطن .
- استعمال بعض المسكنات عند بداية حدوث الآلام .
- القيام بعمل تدليك لعضلات البطن .
- القيام ببعض التمارين الرياضية .

**النظافة الشخصية أثناء الدورة:**

✓ مهم جدًّا الاغتسال طوال فترة الدورة بالماء الساخن وعدم استعمال الماء البارد مطلقًا.

✓ مراعاة تغيير الفوط الصحية كل نصف ساعة مع الاغتسال.

✓ الحفاظ على إزالة الشعر الزائد من هذه المنطقة قبل الدورة حرصًا على عدم انبعاث روائح غير مستحبة.

**شائعات غير صحيحة عن الدورة الشهرية**

✗ لا ينبغي ممارسة أي نوع من الرياضة أثناء الدورة الشهرية بل يجب أن تخلدي إلى الراحة والتكاسل.

✗ لا ينبغي غسل الشعر أو الجسم أثناء الدورة الشهرية.

✗ الدورة الشهرية مؤلمة ولا سبيل لعلاج هذا الألم.

× كل فتاة تصبح مكتئبة حادة الطباع قبل وأثناء الدورة.

* احتياجات الفتاة المراهقة لتحقيق الاستقرار والسواء النفسي:

أهم احتياجات المراهقة هي الحياة الأسرية المستقرة والحماية ضد الحرمان والحاجة إلى الحب والقبول الاجتماعي، والأصدقاء وإلى تقدير الذات والعدالة في المعاملة، والتقبل من الآخرين، إضافة للحاجة إلى النمو العقلي والابتكار وإشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي.

كما أن الفتاة تحتاج إلى حب وعطف وحنان ورعاية لا مراقبة وضغط ولا أوامر مصطنعة، تحتاج المراهقة أن تفرغ عاطفتها وعلى الأهل المساعدة بطريقة غير مباشرة، أسلوب خاطئ أن يعاملوها بقسوة كأنها ارتكبت جريمة بدخولها هذه المرحلة.

لا ضير في أن يصادق الأخ أخته المراهقة، لا ضير في أن تصادق الأم ابنتها المراهقة أو أن يتناقش الأب مع ابنته المراهقة بأسلوب مريح وسلس أي بحب واهتمام وتفاهم.

إن شعرت الفتاةُ المراهقة بأنها تحتَ الأنظار ومراقبة الأهل الشديدة وغير السليمة يؤدي ذلك إلى الاكتئاب والأرق والسمنة، أيضًا البعض من المراهقات إذا شعرن بالقلقِ، يشغلن أنفسهن بالطعام غير الصحي والبعض الآخر يجدن أن النوم هو المفر الوحيد من الضجيج والمعاملة الخاطئة لهن.

أما إن شعرت الفتاة أنها محل ثقة، فلن تخون الثقة مهما حصل ثقة تُشعِرُ الفتاةَ أنها تستطيعُ أن تعتمِدَ على نفسها. الفتاة المراهقة تود أن تكون امرأة

فتبدأ بالاهتمام بالأزياء ومستحضرات التجميل والمناسبات وهنا يأتي دور الأهل.. لا يجب أن يوبخ الأب ابنته إذا اهتمت بنفسها. ولا يجب على الأخ كذلك ولا داعي إلى التعليقاتِ السخيفة التي تفقدها ثقتها بنفسها ولا يجب على الأم أن تختار لها ثيابها، لها الحق بأن تبدي برأيها في ثوبٍ ما أن كانَ ضيقًا أو يُعطي انطباعًا سيئًا فترشدها، وأيضًا تود الفتاةُ المُراهِقة أن تشعُرَ بِأنها كبيرةٌ بما يكفي، وهذا حين تُريدُ أن تزور إحدى صديقاتها تودُ أنِ تذهبَ وحدها دون مُرافقة أمها لا لِشيءٍ سيءٍ إطلاقًا إنما لِتشعُر فقط بِأنها فتاةٌ يُعتمدُ عليها، وهذا في حال أن أهلها على معرفةٍ بِأهالي صديقاتها وعلى ثقةٍ بأنهم لن يضروا ابنتهم بأي شكلٍ مِن الأشكال فهي ليست بِطفلةٍ صغيرةٍ تحتاجُ إلى اهتمام والدتها الزائد.

وإن حدث شيء سيئ، يكون اللوم على الأهل لأنهم لم يحسنوا التعامل معها ونصيحتنا للأهل الذين لديهم فتياتٌ مراهقات:

احرصوا عليهن، وصادقوهن دومًا ولا تشعروهن بالضغط فالضغط يولد الإنفجار!! وتظل مرحلةُ المراهقة أجمل مرحلة للفتاة وعلى الأهل الحرص والرعاية والمعاملة الجيدة والمناسِبة لمرحلتها الحرجة.

فالمراهقة فعلًا بحاجة لرعاية خاصة لكن دون أن نشعرها بأنها في قفص أو تحت المراقبة فالمراهقة تحتاج لاكتشاف عالم الكبار (الناضجين) لكن مع المراقبة لها بغرض التوجيه .

لكن نحن في مجتمعنا إما أن تفرط الأسرة في دورها فتدع الفتاة كما

تريد ولا تحاول أن تتقرب منها لتعرف مشاغلها وتوجهاتها، أو أنها تضيق الخناق على المراهقة لتنفجر وتحاول أن تثور على هذه القيود وفي الحالتين ستكون هي الضحية الأولى .

لكن لو لاقت المراهقة الاهتمام من الأهل ومساحة الحرية المضبوطة والمراقبة غير اللصيقة لنهجت طريقها بثقة.. وكونت الشخصية الجديرة بالاحترام.

إن سلوك الفتاة خلال فترة المراهقة هو مزيج غير متجانس من الميول والرغبات، وقد وُصفت مجموعة الحالات التي تتولد لديها خلال هذه المرحلة بسلوك المراهقة.

- **ولهذا تحتاج الفتاة في هذه السنّ إلى عدة أمور:**

* القدوة الحسنة من الوالدين، ومن المعلمات والمرشدات، فهو عمر حساس لالتقاط أي حالة سلبية، من التناقض بين الأقوال والأفعال.

* الصداقة مع الأم، فلا تفرض الأم على البنت ما تريد، ولكن توجهها وترشدها وتحاول إقناعها، وتغير طريقة التعامل معها التي كانت في مرحلة الطفولة، سواء ما يتعلق بدراستها أو ملابسها أو برنامجها أو صداقاتها وعلاقاتها، أو حتى بالأخطاء التي يمكن أن تقع فيها البنت في هذه المرحلة، ولا بد من التعامل معها بيقظة ووعي وحساسية ومحاولة الإقناع، وليس محاولة فرض الرأي، وألا تسمع البنت:

أنت ما تزالين صغيرة... أنت لا تزالين طفلة.

- **الاعتراف بالبنت من خلال:**

* الثناء على شخصيتها وعلى إنجازاتها وعلى الجوانب الطيبة عندها.

* احترام خصوصياتها وشخصيتها.

* احترام ما يتعلق بأمورها الخاصة.

* معالجة الأخطاء التي تقع فيها البنت بحكمة ولباقة، وعدم التحقير أو التقريع المستمر أو القسوة المفرطة.

* المراقبة الذكية الحذرة خصوصًا حينما تلاحظ الأم تغير سلوك البنت من فتاة ملتزمة إلى فتاة متساهلة، أو تغير نوع الصديقات التي تقيم معهن العلاقات، أو كثرة إدمان البنت على استخدام الهاتف أو كثرة خلوتها في الغرفة بمفردها.

إن العلاقات والصداقات يمكن أن تصنع أشياء كثيرة جدًّا في غفلة الأسرة.

إن الشورى تُشعر البنت بمكانتها وتدربها على التعقل ورؤية المصالح المستقبلية وتقديم شيء على شيء وترك شيء؛ لأن هناك ما هو أولى وأفضل.

* اللين والرفق وعدم القسوة أو العنف أو الغلظة في معاملة البنات خصوصًا في مرحلة المراهقة.

* الشورى للبنات سواء فيما يخصهن حتى في قضية الزواج أو غيرها وحتى في الأمور المتعلقة بالأسرة والمنزل بشكل عام.

* إن تفهم حاجات المراهقين ومطالب نموهم يسهل التعامل معهم ويخفف من متاعبهم ويحل مشكلاتهم ولذا فإن من الواجب توفير الرعاية لهم في جميع المجالات الصحية والعقلية والاجتماعية والفسيولوجية والانفعالية بشكل عملي مدروس وذلك من خلال:

١- الأخذ بمبادئ التربية الإسلامية باعتبارها الأداة الرئيسة في تنمية روح الإنسان وإصلاح سلوكه مع تزويده بالمعايير الاجتماعية.

٢- غرس الثقة بأنفسهم وذلك بتبصيرهم بذواتهم وتعويدهم حسن المناقشة والإنصات، مع احترام ذواتهم وتقبلهم واستماع حديثهم لتعويدهم على تقبل النقد.

٣- الجمع والمواءمة بين الضبط والمرونة في قيادتهم وتمكينهم من التغلب على مخاوفهم وخجلهم.

٤- الكشف عن قدراتهم وهواياتهم وميولهم تبعا للفروق الفردية وغرس الاتجاهات الإيجابية.

٥- إيجاد الموازنة المنطقية بين رغباتهم الشخصية وبين واجباتهم الاجتماعية، وتعزيز التعاون بدلًا النزعة الفردية تأكيدًا للتكيف الاجتماعي وتبصيرًا بالحقوق والواجبات.

٦- توفير القدوة الصالحة والجو الآمن من قبل الوالدين ومنسوبي المدرسة والمؤسسات ذات العلاقة.

٧- تقديم المعلومات الدقيقة الكاملة عن حقيقة التغيرات الجسمية

وما قد يصاحبها من آثار نفسية وغرس اتجاهات إيجابية نحو هذه التغيرات؛ ليتقبلها المراهقون على أنها مظاهر طبيعية للنمو.

٨- احترام المراهقين (بنين، بنات) ومناقشتهم وتقدير حساسيتهم النفسية وذلك بالبعد عن تجريحهم وانتقادهم وإظهار العيوب.

٩- تدريبهم وتعويدهم على استخدام التفكير المنطقي المنظم في حل مشكلاتهم.

١٠- تخليصهم من آثار القلق المنصبة على الجانب الدراسي والمهني بالتوجيه والإرشاد المناسب.

* * *

# الفصل الرابع

## سلوكيات بنات الثانوية
## داخل المدرسة
## وطموحهن واهتمامهن

## سلوكيات بنات الثانوية في المدرسة

لأنهن في عمر حرج يمارسن أكبر قدر ممكن من التمرد داخل المدرسة خاصة من تعاني من الكبت والقمع في بيتها فمثلًا:

### في طابور الصباح

تجد فتاة ترفض الانتظام في الطابور وتقوم بحركات غريبة لإفساد الطابور بتبادل الحديث أثناء الإذاعة المدرسية أو رفض اداء تحية العلم أو التمرينات الصباحية بحجة المرض أو التنقل وكثرة الحركة أثناء الطابور وتحريك الحقيبة كثيرًا ونقلها.

وكلها حركات للفت الانتباه والإحساس بأنها شخصية مستقلة لا تحب الالتزام بالأوامر وإدارة المدرسة الرشيدة تستطيع استيعاب ذلك وضبط تلك التصرفات ولكن مع تقدير ظروف هذه المرحلة العمرية.

### داخل الفصل

* يحلو للفتيات أن يقلدن المدرسين ويطلقن عليهم الألقاب وأحيانًا السخرية وإطلاق النكات على ملابس المدرسين والمدرسات وأسلوب تدريسهم.

* تبتكر الطالبات وسائل لمشاكسة المدرسين بادعاء عدم الفهم للدرس أو طلب تكرار الشرح أو ادعاء المرض وطلب الخروج من الفصل

للشرب أو للذهاب للحمام لا لشيء إلا للمداعبة والتندر.

* بعض الطالبات تقوم بقراءة مجلة أو رواية أثناء الحصة وهناك من تنشغل بتقليم أظافرها أو اللعب بالهاتف المحمول في غفلة من المدرس.

### في الفسحة

في فسحة المدرسة ينطلقن فرحات لمجرد سماع صوت جرس الفسحة ويتزاحمن على مقصف المدرسة لشراء المأكولات والمشروبات ثم يتجمعن في مجموعات صغيرة يتبادلن الحديث حول أسرارهن الخاصة وعلاقتهن بالجنس الآخر، وآخر أغنية سمعنها وآخر فيلم رأينه بالإضافة إلى نميمة حول المدرسين، والشكوي من المذاكرة وصعوبة المناهج والكتب ويبدو عليهم الضيق والضجر لمجرد سماع جرس انتهاء الفسحة.

### في حمام المدرسة

حمام المدرسة هو متنفس حقيقي لكل المكبوت داخل الطالبة المراهقة فهن يغنين ويرقصن ويتحدثن في الهواتف المحمولة التي يخفينها عن أعين إدارة المدرسة ويجربن ويتعلمن استعمال مساحيق التجميل وتسريحات الشعر وأحدث لفات الطرح الحديثة .

بعضهن تستغل حمام المدرسة في الشجار وتصفية الحسابات بين الزميلات المتخاصمات حيث لن تراهن المشرفات وبالتالي يفلتن من العقاب.

وأحيانا ترتدين ملابس خروج احضروها معهن لتبادل الآراء حولها فالحمام فرصة لعرض الأزياء واستعراض أنوثتهن وجمالهن... حيث هذا

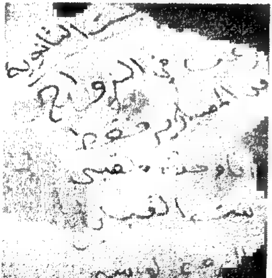
غير مسموح به في بيوتهن.

**ماذا تكتب البنات على جدران حمامات المدارس**

ظاهرة تكاد تكون منتشرة في دول العالم وهي تلك العبارات المسجلة على جدران الحمامات العامة حيث لا يمكن لأحد أن يعرف كاتب هذه العبارات

وهذه الظاهرة أكثر ما تكون في حمامات مدارس البنات الإعدادية والثانوية التي تحوي كثيرًا من الرسومات والخربشات.

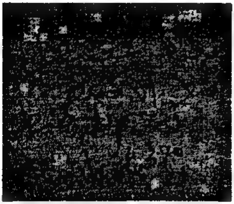
هذه الخربشات والرسومات نابعة من مشكلات تمر بها الطالبات وتحاول التعبير عنها بطرق مختلفة.. وجدران الحمامات واحدة من طرق التعبير لا سيما في فترة المراهقة والنضوج.



أحيانًا تكون الجمل على هيئة شتائم دون تحديد الشخص المعني بها وشتائم بعبارات تتضمن أسماء بعض المعلمات في المدرسة، وفي كثير من الأحيان تكون العبارات المدونة على أبواب وجدران الحمامات عبارات بذيئة وألفاظ يصعب على الطالبات التلفظ بها أمام زميلاتهن والمجتمع المحيط بهن لذا تلجأ إلى كتابتها على جدران الحمامات وهذا أمر طبيعي فكلمات بتلك (....) لا تصلح الا أن تكون في مكان قذر كما الحمام.

وأحيانا ما تحمل الجدران مقاطع لأغاني عشقية ورسومات بريئة لا تعني شيئا كرسومات لقلوب وورود وفراشات.

وغالبًا ما تعرف الإدارة بالعبارات والرسومات المكتوبة على جدران الحمامات من الطالبات أنفسهن وبدورها تقوم الإدارة بإبلاغ المرشدة التي توكل الأمر لإحدى العاملات بطمس تلك الكتابات إما عن طريق طامس أو مواد تنظيفية وفي بعض الأحيان بدهان.



وغالبًا تحرص الادارة المدرسية على إخفاء خربشات الجدران وأبواب الحمامات بشتى الطرق فور كتابتها، والمرشدة تقوم بإعطاء الطالبات حصص لتوعيتهن وتثقيفهن ومحاولة تفريغ ما يجول في خواطرهن بوسائل متعددة.

وبالتأكيد لن تكشف الادارة عن هوية الطالبة التي تكتب العبارة، وإن تم الشك باحداهن لا يرافق هذا الشك دليل لاثبات التهمة فمن السهل أن تنكر الطالبة أنها من قامت بتلك الفعلة.

لكن في الأغلب الأعم يكون مستوى الطالبة الدراسي والتربوي التي تقوم بكتابة تلك الألفاظ متدني وتحتاج لمتابعة نفسية وتربوية خاصة، وهذا دور مرشدات المدرسة تقوم به جنبًا إلى جنب مع دور الأسرة.

***

## محتويات حقيبة بنات الثانوية

من الطبيعي أن تحتوي حقائب البنات المدرسية على أقلام وكشاكيل وكتب.. ولكن يبدو أن البنـات تمردن على تلك المحتويات واستبدلنها بأدوات أخرى، فهن يستجبن لمتطلبات هـذه المرحلة الـعمرية ويبدأن في الاهتمام بجمالهن وأنوثتهن فتجد في حقائبهن أدوات التجميل المختلفة:

- المشط والمرآة ومبرد الأظافر بالاضافة إلى ملمع الشفاه وزبدة الكاكاو وقلم الكحل.. وبعض أنواع الكريمات المرطبة وهي أبسط الأدوات ومعظم الفتيات يحملن هذه الاشياء في حقائبهن المدرسية.

- وبعض بنات الثانوية أصبحت حقائبهن لا تخلو من المكياجات والبرفانات والعدسات اللاصقة والاسبراي .

- وهناك بنات تحرص دائمًا على وضع الإبرة والخيط ومقص صغير داخل حقيبتها تحسبا لاي ظروف طارئة قد تتعرض لها .

- وبعض الطالبات تحب اقتناء المجلات الفنية فتحتفظ بها في حقيبة المدرسة بدلا من الكتب المدرسية، وتنتهز فرصة الحصص الخالية وتقرأها ففي هذه المرحلة العمرية تعجب البنات ببعض الفنانين وتحب أن تعرف أخبارهم

- وبجانب أدوات التجميل توجد ملابس خروج أيضًا فبعض الطالبات تخرج بعد المدرسة مع صديقاتها ويحتاج هذا إلى دخول حمام المدرسة الذي

يتحول إلى غرفة ملابس ومحل تجميل في نهاية اليوم الدراسي .

**علاقة بنات الثانوية بالأنشطة المدرسية**

رغم الأهمية الكبيرة للأنشطة الدرسية إلا إنها للأسف غير مفعلة كما يجب في المدارس الثانوية وتعتبر مشاركة الطالبات ضعيفة جدًا وهناك أسباب لذلك منها:

* عدم إدراك ومعرفة الطالبة بأنواع الانشطة فى المدرسة وذلك لإهمال المدرسة في الإعلان عنها .

* اعتقاد الطالبة بأن ممارسة الأنشطة مضيعة للوقت.

* اعتقاد الطالبة وأسرتها أن ممارسة الأنشطة يؤدى إلى الفشل فى المدرسة.

ولكن يمكن أن يفعل دور الانشطة لاستيعاب طاقة البنات في هذه المرحلة وتنمية قدراتهن المختلفة. ويجب على المدرسة توضيح أهمية الأنشطة للبنت وأسرتها بتوضيح أن المشاركة فى الأنشطة فرصة لتكوين علاقات اجتماعية وصداقات جديدة وفرصة لاكتساب المعارف والمعلومات فى مختلف المجالات.

كما يجب أن تحرص إدارة المدرسة على وجود علاقة طيبة بين الطالبات ومشرفة النشاط لأن هذا يزيد من الإقبال على المشاركة ويجب أن تهتم المشرفة بتشجيع الطالبات على حرية التعبير عن آرائهن.. وتحرص على أن تتميز الأنشطة بالابتكار والتجديد.

## التربية الرياضية في المدارس الثانوية

حصة الألعاب كانت ولازالت لها دور كبير في نفوس الطلبة والطالبات وتعتبر من الحصص المحببة لهم والمواظبة على النشاط البدني يحقق للطالب فوائد بدنية ونفسية واستقرار روحي .

ولكن الملاحظ في مدارسنا انعدام الاهتمام بهذه الحصة.. واعتبارها حصة لعب، فلا يوجد أي اهتمام بها وخاصة في مدارس البنات.

ففي مدارس البنين يوجد ملاعب وألعاب تناسب الذكور أما البنات فلا يوجد لديهن برامج رياضية ولكن بعض المدارس تفعل حصة الالعاب للبنات بحسب إمكانياتها المتاحة.. فيكفي ملعب وكرة لتنطلق البنات في اللعب .

ولكن يجب على المسئولين عن التعليم الاهتمام بتفعيل التربية الرياضية للبنات بعد أن ثبت أهمية ممارسة الرياضة للبنات وفائدتها الكبيرة في زيادة كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي.. وزيادة قوة وتحمل العضلات والأوتار والأربطة.

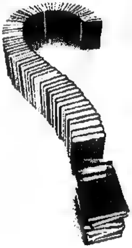
كما تمنع أمراض نقص الحركة المتمثلة في تصلب الشرايين، والسمنة، والآلام الظهرية وتفيد في التقليل من نسبة الدهون والتخفيف من كمية الكولسترول في الدم.

أما أهميتها في مرحلة المراهقة فهي تقي من التشوهات القوامية نتيجة

لممارسات خاطئة أو لتدريب خاطئ.

## علاقة بنات الثانوي بمكتبة المدرسة

للأسف الشديد فإن الطالبات الآن عازفات عن دخول مكتبة المدرسة وهناك بعض الأسباب التي أدت إلى عزوفهن عن ارتياد المكتبات ومنها:



* الفهم الخاطئ من قبل القائمين على المكتبات المدرسية على أنها مجرد عهدة في حوزتهم، ومسؤولون عنها وهنا أصبحت المكتبة مستودعًا للكتب، وبذلك تعطلت المهمة التي يجب أن تقوم بها في العملية التعليمية.

* كما أن كثرة وسائل الإعلام التي شغلت الطالبات عن القراءة مثل التلفزيون، الفيديو، والمحطات الفضائية والإنترنت.

* قلة الوعي لدى الطلاب بأهمية المكتبة، وعدم التكليف بأبحاث وخير وسيلة تربط الطالبة بالقراءة لكي تكون جزءًا من حياتها اليومية هي المكتبات المدرسية.. وعلى المشرفة على المكتبة أن تعمل على غرس عادة القراءة والاطلاع لدى الطالبات وإرشادهن إلى ما يناسب ميولهن وبذلك تتعود على تنمية ميولها وقدراتها العقلية وتدرك أن القراءة لا تقتصر على المنهج الدراسي .

ويمكنها عمل حوافز للطالبات المرتادات للمكتبة من خلال إجراء

المسابقات، ولزيـادة الإقبال يمكـن أن تستحدث خدمات للتصوير داخل المكتبات المدرسية ليتسنى للطالبة تصوير صفحات المرجع الذي تحتاجه.

ويجب أن تعرف كل طالبة أن القراءة أهم وسائل المعرفة، فهي تمكن الإنسان من الاتصال المباشر بالمعارف الإنسانية في حـاضرهـا ومـاضيها وتظل دائمًا هي الوسيلة للاتصال للإنسان بعقول الآخرين وأفكارهم.

وهنـاك فـرق واضـح بين الإنسـان القارئ الـذي اكتسب الكثير من قراءته وإنسان آخر لا يميل إلى القراءة، فالأول إنسان مثقف ينمي قدراته باستمرار والثاني قد توقف نموه عند حد معين من النمو المعرفي لا يتعداه.

## اهتمامات المراهقات وطموحهن

طموح الفتيات نحو المستقبل يكون تبعًا للحدود التى ترسمها التربية فى الأسرة، وتبعًا لنمط شخصية الفتاة وثقافتها، ووعيها الاجتماعى والثقافى، والمحيط الاجتماعى الذى تختلط فيه بالآخرين.

ورغم أن معظمهن يراودهن حلم دخول الجامعة والتفوق وتحقيق مستقبل كبير بها إلا أن معظـم الـمراهقـات في بلدنـا ليس لديهن اهتمام بمستقبلهن الدراسي قدر اهتمامها بالزواج رغم صغر سنها!! ولكن هذا ما تربت عليه وهذه هي ثقافة مجتمعنا فنجد الأمهات مثلا يهتمون بشراء بعض ما سوف تحتاج إليه ابنتها في حال زواجها مثل الأدوات المنزلية وغيرها. فتعتاد البنت على أنها تجهز لذلك اليوم مبكرًا كما أنه أحيانًا ما يتقدم لها عريس في هذه السن المبكرة وقد يكون أحد أقاربها، وهذا أمر يعطل تفكيرها في مستقبلها

الدراسي ودراستها الجامعية المقبلة.

كما لا يوجد اهتمام بتوسيع مداركها وتثقيفها بل نجد الأمهات تضغط عليهن لتتعلمن أصول تدبير أمور المنزل وإجادة الطبخ وغيره.

وبالإضافة إلى انشغالها بفارس الأحلام إلى جانب الدراسة هناك اهتمامات أخرى تخص هذه الفئة العمرية منها:

- مشاهدة الأفلام الرومانسية وأفلام الرعب؟!! ففي هذه المرحلة يتعلمن من بعضهن ويتأثرن وهذا الجيل مختلف فهو يفضل أحيانًا ما يسمي بأفلام الاكشن والعنف والرعب ربما بحثًا عن صورة البطل فارس الأحلام القوي وهو ما يشبع لديها نهمًا عاطفيًّا تعاني منه.

- سماع آخر الألبومات الغنائية الحديثة وترديدها وأحيانا كتابة كلماتها ربما إعجابا بالمطرب الذي يغني أو بالكلمات الرومانسيةالمعسولة التي تشبع جوعها العاطفي.

- البنات رغم أنهن الجنس الناعم. ورغم وجود عدد كبيرمن المجلات والصحف الموجهة للمرأة والشباب إلا أنهن يفضلن صحف الحوادث فهن أكثر اهتماما بمتابعة اخبار الجرائم والقتل والاغتصاب عن أخبار الموضة ومكياج الصيف والشتاء ويفضلن أفلام الرعب عن الأفلام الرومانسية.

والسبب في ذلك يرجع لكمية الممنوعات والمحظورات التي تفرضها الأسرة على المراهقة مما يجعلها تجد في صحف الحوادث وأفلام الرعب متنفسا لتفريغ الشحنات الانفعالية.

- قراءة الروايات الرومانسية الموجهة لهذه المرحلة العمرية وبعض روايات المغامرات.

-غالبية المراهقات لديهن نهم عاطفي للفراغ الذي يعانين منه نتيجة غياب العاطفة الأسرية فلذلك تجدها تقيم العلاقات والصداقات لأنها بحاجة للحماية والعاطفة، وظنًا منها أن الحبيب والصديق سيعطيها ما تفقد ونظرًا للمراقبة الشديدة المفروضة والضغوط الأسرية فقد حلت التكنولوجيا تلك المشكلة، فأصبحت الفتاة تلجأ للموبايل والإنترنت لتصادق من تشاء دون خوف من الرقيب، وهي تظن أن الأمر مأمون العواقب لأنها تستطيع أن تخفي شخصيتها الحقيقية عن من تصادقه على الإنترنت.

ولو قمنا بتحليل شخصيات المراهقات لوجدنا فراغًا عاطفيًا كبيرًا وفجوة ثقافية هائلة وهي ما تتسبب في هذا السلوك.

-هناك فتيات تهتم بجمع الدمي كالعرائس والدببة أو تهوى تربية الحيوانات الأليفة كالقطط والكلاب وهذا له تفسيران: إما ميلها للطفولة من خلال اللعب بالدمي، أو رغبتها الغريزية في الأمومة من خلال تربية الحيوانات الاليفة والعناية المبالغ فيها بها.

-لم تعد الكرة حكرًا على الرجال كما اعتدناها، فقد استهوت الفتيات وخاصة المراهقات فبتن يتنافسن على متابعتها وكأن المسألة اجتاحت

الجميع وألزمته حبًا أو كرهًا بمتابعة المباريات.

وبدأت الفتيات توجهًا جديدًا بالحرص على التجمع ضمن جماعات لمتابعة المباريات معًا، خاصة أنهن لا يحببن الكرة كثيرًا، لكنهن تتحمسن عندما يلتقين ببعضهن وأحيانا ما يذهبن للنوادي حيث بعضها يخصص أماكن لهن فيشعرن بالإثارة والشغف والبعض منهن فعلًا يتعصبن لأندية محلية وعالمية، ويمثل المونديال بالنسبة لهن متعة خاصة، لكن أخريات لا يتمتعن بمعلومات رياضية، بل يحرصن على التواجد في المقاهي للالتقاء ببعضهن البعض وتبادل الأحاديث والتسلية وتضييع الوقت وأيضًا لارتداء الألبسة الرياضية كتقليعة جديدة .

وبعض المراهقات تهوى جمع صور أشهر اللاعبين وبخاصة من كان وسيما منهم والاحتفاظ بصورهم التي يجمعنها من المجلات الرياضية .

-معظم الفتيات في هذا العمر تهوى جمع صور الممثلين والمطربين!! ومشاهير الإعلام وأبطال الرياضة!! والاحتفاظ بها أو تعليقها في غرفتها الخاصة كل هذا بحثا عن صورة فارس الاحلام.

-عندما تصبح الفتاة في سن المراهقة، تبدأ شخصيتها بالظهور، وتبدأ الاهتمام بأناقتها ومظهرها واهتماماتها تنحصر في لبس ما يعرض في المحلات والمجلات وتقليد من هن أكبر منها سنًّا .

وتبدأ بعض الفتيات بتقليد أمهاتهن وأخواتهن الكبار في بعض السلوكيات التي قد لا تتناسب مع أعمارهن الصغيرة. وقد تكون هذه السلوكيات وعلى

الأغلب في طريقة اللبس أو في وضع مساحيق التجميل سواء في المناسبات أو حتى في حياتهن اليومية، إلى جانب تقليدهن لطريقة كلام وحركات من يكبرنهن في العمر هذه الظاهرة السلوكية يحذر منها أخصائيو علم الاجتماع خاصة وأنها تطمس ملامح مرحلة البراءة التي يجب أن تمر بها كل فتاة وتعيشها بكل تفاصيلها.

ولا ترتدي ملابسهن فقط بل تستخدم أدواتهن واحتياجاتهن الخاصة مثل ارتداء اكسسواراتهن وكذلك عطورهن إلى جانب أنها تحاول تقليدهن في طريقة لبسهن خاصة أحذية الكعب العالي.

ويحلل الخبراء هذه الظاهرة على أنها حالة نفسية تؤثر على بعض الفتيات خاصة من كن في مرحلة المراهقة الوسطى وهي فترة تبدأ فيها الفتاة باكتشاف ذاتها من خلال شعورها بالنضوج أو بدخولها مرحلة الرشد.

❋ ❋ ❋

# الفصل الخامس

## الاستذكار والتفوق

## تدريبات ونصائح للتركيز في الاستذكار

**أولاً**: لا تجزعي أبدًا وابعدي القلق عن نفسك قبل المذاكرة وعند المذاكرة وبعد المذاكرة وقبل النوم.

**ثانيًا**: ضعي جدولًا أو نظامًا خاصًا للمذاكرة النهائية قبل الامتحان (المراجعة النهائية لا تغني بأي حال من الأحوال عن المذاكرة والدراسة طوال العام الدراسي).

- نظمي وقتك كعدد ساعات النوم (لا يجب أن تقل عن ٦ ساعات بأي حال من الأحوال).

- حددي عدد ساعات المذاكرة

- قومي بتوزيع ساعات المذاكرة(صباحًا ومساءً وليلًا).

**ثالثًا**: اهتمي بوجباتك الغذائية؛ تناول وجبات متوازنة مع زيادة الخضار والفواكه قليلًا مع عدم الإكثار من المنبهات كالشاي والقهوة على حساب العصائر .

**رابعًا**: لا تنسى نصيبك من الراحة والترويح حتى تبعدي الملل عن نفسك(قليلًا من المشي والابتعاد عن المنزل في زيارة عائلية ومد البصر يفيد مع التفاعل مع أفراد الأسرة ومشاهدة التلفاز لبعض الوقت لا يضر).

**خامسًا**: ضعي أهدافًا مرحلية، وخطط قصيرة المدى.. في الفترة الصباحية سأنهي كذا مثلًا أو الوحدة الأولى سأنهيها في ساعتين مثلًا فاتباع خطة معينة دائمًا أجدى من العشوائية.

**سادسًا:** تجنبي كثرة الملخصات والمذكرات قبيل الامتحان وابتعدي عنها نهائيًا ليلة الامتحان.

## أولاً: ما قبل المذاكرة:

١- اعلمي جيدًا أن النية الخالصة في الدراسة والتحصيل أمر مطلوب

٢- تعمد الدراسة، فإن إرادة الطالبة لها تأثير كبير لأنها تؤدي إلى تركيز الإنتباه، وهناك فرق بين من يقرأ لمجرد القراءة السطحية وشغل وقت الفراغ، بين من يقرأ ليفهم ويحفظ ليستوعب موضوعًا عاما.

٣- ابدئي أن لم تكوني بدأتِ في الدراسة منذ اليوم واعلمي أن اليوم أفضل من الغد فاليوم أنتِ في صحة جيدة ولا تعلمي ماذا يخبئ لكِ الغد.

٤- احصري المواد الدراسية المقررة، واحصري الوقت المتبقي من اليوم حتى بدء الامتحان، واحصري عدد الساعات التي يمكن أن تدرس فيها، وضعي لنفسك خطة متوازنة تستغلي فيها الساعات دون إجهاد، وأعرفي جيدًا أن العمل الذي يؤدي بناء على التخطيط أفضل من العمل العشوائي.

٥- حددي لنفسك مكانًا معينًا للدراسة، تتوافر فيه الإضاءة الجيدة، والتهوية المتجددة، مزودًا بمقعد وطاولة، بعيدًا عن وسائل الترفيه كالتلفزيون والفيديو والتليفون وبعيدًا عن الضوضاء لأن كل هذه الوسائل تساعد على تشتيت الانتباه.

٦- اعلمي أن الوقت الأفضل للدراسة هي بعد صلاة الفجر ولمدة ساعتين، ستغلي هذه الفترة بدراسة المادة التي ترين أنها أكثر صعوبة من

غيرها ولاحظي أن تأخذي قسطا من الراحه في الظهيرة لمدة ساعة فقط ثم ابدئي في التحصيل بعد صلاة العصر واستمري حسب الخطة الزمنية التي وضعتيها، مع مراعاة عدم الغلو في السهر لأنه إجهاد للجسم والذهن.

٧- الجسد له طاقة والذهن له طاقة، والسهر الطويل مع شرب الشاي القهوة كمنبهات،طريقة خاطئة لاتتبعيها لأنها تنهك قواكِ.

٨- إذا شعرتِ بالتعب أو الملل تسرب إلى نفسك أثناء المذاكرة فيجب أن تكفي عن الدراسة، يجب عليك الراحة حتى تستعيدي نشاطك الجسماني والذهني.

٩- راعي أن تتناولي، وجباتك الغذائية بانتظام، وأن تكون الوجبة متزنة للحصول على السعرات الحرارية الكافية للجسم، لأن سوء التغذية يؤدي إلى فقد الجسم للحيوية والنشاط.

١٠- وبالنسبة للمدرسة، راعي جيدًا متابعة الدراسة في المدرسة حتى آخر يوم في الدوام، وخاصة أن المراجعة التي يقوم بها استاذ المادة هامة حيث يبرز فيها الموضوعات ذات الأهمية والتي ربما كانت غامضة عليكِ، كما أن المراجعة تفيدك في ربط الموضوعات والمقارنة بينها وفي كيفية طرح الأسئلة ووضع الإجابة النموذجية لها.. إلخ.

١١- حددي جماعة الرفيقات لأن هذه المجموعة لها تأثير كبير على سلوك الفرد فقد تكون جماعة الرفيقات جماعة خيرة لا تجتمع إلا على الخير، وقد تكون جماعة فاسدة هدفها التسلية واللهو ودائما يكون الندم خاتمة

أعمالهن.

١٢- أعرضي مشاكلك الاجتماعية المعلقة التي لم تحل بعد على معلمتك فهي الأخت الكبري والأم النصوحة.

وثقي أن مشاكلك في يد أمينة، وسوف تجدي لها الحلول المناسبة، لأن المشاكل المعلقة أحد عوامل تشتيت الانتباه.

١٣- يجب أن تعلمي أن كل مادة في منهجك الدراسي لها أهميتها، فهي تكمل دائرة المعرفة في المرحلة التعليمية التي تدرسي بها، كما أنها قاعدة للمرحلة الدراسية القادمة، ومعرفتك لأهمية المادة يساعد على توليد الميل لدراستها وتحصيل ما فيها من موضوعات تشعري في تحصيلها أنها محببة إلى نفسك.

١٤- الاهتمام بالأنشطة الرياضية والفنية شي محبب للنفس، ولكن أعلمي أن المغالاة فيها مضرة أكثر منها منفعة، فكثرة الطعام تضر المعدة.

فكوني حكمًا عدلا بينك وبين نفسك، ومن عرف نفسه فقد عرف الكثير عن طريق النجاح.

**شروط التحصيل الجيد**

بعد عرض الاجراءات الاحتياطية الوقائية التي يجب عليك أن تتبعيها قبل بدء التحصيل، يقدم علم النفس الشروط الواجب توافرها للتحصيل الجيد، مع العلم أن الشروط تكمل بعضها البعض الآخر.

## ١- التسميع الذاتي:

وهو خاص بالمادة التي تريدين حفظها، فما عليكِ إلا أن تقومي بتسميع ما تحفظيه لنفسك صامتة أو بصوت عال دون النظر إلى النص المكتوب لكي تدركي مقدار ما حفظتيه، ثم إذا وجدتِ أن بعضها لم يحفظ عليكِ أن تصححي لنفسك مستعينة بالنص المكتوب، وقد ثبت بالتجربة أن هذه التجربة تقتصد الوقت وتدفع الحافظ إلى بذل الجهد والتيقظ.

## ٢- التكرار الموزع:

وهو أن تكرري المادة التي تريدين حفظها على فترات يتخللها الراحة، فإذا أردت مثلا أن تحفظي عشر آيات من القرآن الكريم، عليكِ أن تبدئي الحفظ للآيات مجمعة لمدة زمنية (٢٥ دقيقة ) ثم تأخذي راحة خمس دقائق ثم تبدئي الحفظ مرة ثانية لمدة (٢٥ دقيقة) ثم راحة خمس دقائق وهكذا.. حتى تشبع المادة حفظا، وهناك إجراء آخر وهو أن تحفظ الآيات على ثلاث أيام متوالية كل يوم ٢٥ دقيقة.

والتكرار الموزع يثبت المعلومات، وهذا يؤكد لنا أن الحفظ قبيل الامتحان مباشرة أقل قيمة مما كان قبل الامتحان بفترة طويلة.

## ٣- الحفظ بالطريقة الكلية:

لقد دلت التجارب على أن دراسة المادة بالطريقة الكلية أي عدم تجزئتها أفضل من تجزئة المادة وخاصة حين لا تكون المادة طويلة أو صعبة، فدراسة فصل من كتاب بالطريقة الكلية تسمح للمتعلم أن يدرك ما بين

أجزائه من علاقات وأن يفهم ما بينها من معان، وكذلك حفظ القرآن في المثال السابق.فحفظ عشر آيات معا أفضل من حفظ ثلاث آيات ثم ثلاثة أخرى وهكذا..

أما إذا كانت المادة مسرفة في الطول أو في الصعوبة فيحسن تقسيمها إلى أجزاء ملائمة يؤلف كل جزء منها وحدة متكاملة ثم يدرس كل وحدة على حدة مع مراعاة أن تقومي مرة أخرى بربط كل وحدة مع الأخرى.

**٤- إشباع الحفظ والتعلم:**

يجب ألا تكف المتعلمة عن التحصيل بمجرد شعورها أنها قد حفظت أو فهمت فقد دل التجريب على أن المضي في التكرار ما تم تعلمه يؤدي إلى ثباته في الذهن وأمان له من النسيان. وأن مقدار ما ينسى من المادة التي لم تشبع حفظا هو ٦٠٪ بعد يوم واحد من حفظها.

**٥- فهم المعنى:**

فهم معاني الكلمات والعلاقات بينها ودلالتها عامل هام لتيسير عملية الحفظ، فإذا كانت الكلمات ذات معنى وأدراك العلاقات بينها سهل حفظها في وقت أقل مما لو كانت هذه الكلمات لامعنى لها.

**٦- النشاط الذاتي:**

الاستذكار الحقيقي عملية تفكير وتحليل وموازنة وتأويل، وعلى قدر ما تبذل الطالبة من جهد في استذكارها يزداد فهمها وتثبت المعاني والمعلومات في ذهنها.

فلتسأل الطالبة نفسها وهي تذاكر دروسها أسئلة من هذا النوع:

- ماذا يقصد المؤلف من هذه العبارة؟
- كيف أعبر عن هذه الفكرة بأسلوبي الخاص؟
- ما الفكرة الرئيسية من هذه الفقرة؟
- كيف أوضح هذه الأفكار بأمثلة من خبراتي الخاصة؟
- هل مررت بموضوع سابق تتقابل أو تتعارض معه هذه الأفكار؟

ومن خير طرق المذاكرة الفعالة التي تقوم على النشاط الذاتي أن تجيب الطالبة على أسئلة تتصل بموضوع المذاكرة وأن تشرح الدرس لغيرها أو تناقشها مع نفسها أو تلخص الدرس بأسلوبها الخاص.

**٧- الوضع الجسمي الأمثل للطالبة:**

من تتخذ وضع المتحفزة المستعدة لتلقي المعلومات تكون أكثر حفظًا من المتراخية غير المكترثة فاحذري وضع التمدد في تراخ على أريكة أو سرير وبيدك الكتاب، لأن سرعان ما يكون النوم أسبق إلى جسدك من الفكرة إلى ذهنك.

**٨- الثواب والعقاب:**

اعلمي أن نتيجة مجهودك في الدراسة والتحصيل سوف يحقق لكِ النجاح وستكونين فتاة محترمة، ويقدرك الجميع، ولن تنالي لوم واستهجان وتقبيح الآخرين، واعلمي أن شعورك بالراحة والطمأنينة يؤدي إلى عدم اضطراب

شخصيتك وسيبعدك عن التوترات النفسية التي ربما لا يحمد عقباها.

**ثالثًا: النسيان:**

لا تقلقي إذا فقدتي جزءا من المعلومات التي تم تحصيلها، فإن النسيان عملية طبيعية تحدث للبشر جميعًا،ويمكن التغلب عليها، إذا أمكننا التوقف على أسبابها.

- يجب أن تعلمي أن من عوامل النسيان هو ترك المعلومات التي تم تحصيلها دون مراجعة لمدة طويلة، وللتغلب على هذا العامل:

هو أن تقرئي موضوعا جديدًا وتقومي بمراجعة أول موضوع في المادة، ثم تبدئي في المرة الثانية للدراسة أن تقرئي موضوعا جديدا ثم تقومي بمراجعة الموضوع التالي لموضوع المراجعة السابقة.

وهكذا يمكنك القضاء على عملية النسيان الناتجة من ترك الموضوعات.

- وهنالك عامل آخر يسبب النسيان وهو أن الموضوعات التي تقرأ قد يتدخل بعضها في بعض كما تتداخل ألوان الطيف، فينتج عن هذا التداخل أن يطمس بعضها.

والسبب في ذلك هو عدم ترك وقت راحة كاف بين المواد الدراسية لأن المادة اللاحقة سوف تتداخل إلى المادة السابقة وتؤدي إلى نسيان بعض منها.

وكلما زاد التشابه بين المادتين السابقة واللاحقة في المعنى أو المحتوى أو الشكل زادت درجة إنطماس إحداهما بالأخرى،من أجل هذا يعين على

الطالبة ألا تذاكر مادتين متشابهتين إحداهما بعد الأخرى، كدراسة مادة الرياضيات والفلسفة أو دراسة الرياضيات والكيمياء.

- واعلمي أن هناك سببًا ثالثًا وهاما وهو عدم اتباع شروط التحصيل الجيد السابق ذكره.

## إرشادات عامة لليلة الامتحان:

- يجب أن تكون مراجعة سريعة لبعض النقاط الخاصة بالمادة ثم تنامين مبكرًا وتأخذين القسط الواجب من النوم وهو ما يقارب من ٤ ساعات، وتستيقظي مبكرا، وتتناولين إفطارك جيدًا.

- راعي أن تصطحبي معك ٢ قلم حبر سائل، قلم رصاص، مسطرة، ممحاة، والأدوات الأخرى اللازمة للإجابة.

- توجهي إلى مقر لجنة الامتحان، وكلك ثقة بالله فإن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا.

وابتعدي عن الانفعالات التي قد تؤدي إلا تشتيت معلوماتك وانخفاض مستوى تفكيرك.

- اجلسي على مقعدك المحدد، وقبل أن تبدئي الاجابة، أقرئي سورة الفاتحة وادعي الله أن يوفقك.

- ابدئي بكتابة بياناتك الشخصية على بطاقة الامتحان وراجعي ماكتبته للتأكيد.

- اقرئي أولا أسئلة الامتحان مرتين على الأقل، للتأكد من أنها واضحة الخط، وحددي الأسئلة الإجبارية التي يجب الاجابة عليها، والإسئلة الاختيارية، ولا تنسى أن السؤال عادة ما يكون له أجزاء يجب أن تحددها بقلمك حتى لا تنسى جزءا من السؤال.

- ابدئي الإجابة بالسؤال الذي ترين أن إجابته جاهزة في ذهنك، دون التقيد بتسلسل السؤال في ورقة الأسئلة وعليكِ أن تكتبي رقم السؤال في ورقة الإجابة.

- ابتعدي عن العلامات المميزة داخل ورقة الاجابة لأنها تثير الشك، ومثل هذة الأوراق لها معاملة خاصة عند التصحيح .

- بعد الانتهاء من الإجابة عن الأسئلة المطلوبة، قومي بمراجعة الآتي:

- عدد الأسئلة المطلوبة وأجزاء السؤال.

تأكدي من صحة الإجابة المدونة على كل سؤال أثناء المراجعة وإذا تذكرتِ جزءا من الإجابة اسرعي بتدوينه مع مراعاة كتابة ( تابع السؤال رقم (.... ).

أعلمي جيدًا أن مراقبي اللجنة هم معلمون ومربون وأمناء على مصلحتك والمصلحة العامة للمجتمع.

**الاختيار بين العلمي والادبي**

الكثيرات عندما تدخل المرحلة الثانوية تبدأ بالتفكير الجدي أدخل

علمي أم أدبي؟ وتبدأ الحيرة وتفكر: العلمي صعب ففيه رياضيات وكيمياء وفيزياء وهي مواد صعبة والأدبي أسهل!!

الأدبي كله حفظ، والعلمي فهم، الأدبي ليس له مستقبل، أو مستقبله ضيق ومحدود والعلمي مستقبله واسع ممكن أدخل أي تخصص وأنا علمي.

ثم تقرر: الأدبي أسهل، اذًا أدخل أدبي!

وتعود: لكن العلمي مجاله أوسع!

وينشغل بالها، وتتعب من كثرة التفكير..!

هذا كلام يجب الاعتماد عليه أبدًا فالاهتمامات والميول والقدرات تختلف من واحدة لأخرى..!

**والآن طريقة للاختيار بين الأدبي والعلمي:**

**الاختيار يعتمد:**

* على مدى الحب للمواد وتقبلها لدي الطالبة.

* على هدف الطالبة في الدراسة المستقبلية .

**أولاً**: ماهي المواد التي تتقبلها الطالبة وتستمتع بدراستها أكثر من غيرها، المواد العلمية أم الأدبية؟!

**وبامكان الطالبة اتباع الخطوات:**

- تحضر ورقة وقلمًا، وتكتب جميع المواد العلمية والأدبية .

- تقوم بعمل خانتين، خانة للمواد التي تحبها، والخانة الأخرى للمواد

التي لا تحبها (ولأن البعض يقول: لا نحب الا القليل جدًا من المواد).

فنقول: للمواد التي تتقبلها وتشعر أنها تستطيع استيعابها، والمواد التي لا تتقبلها أبدًا وتشعر أنها غير قادرة على استيعابها.

بعد تقسيم المواد ماذا وجدتِ الطالبة في الخانة التي تحبها، العلمية أكثر، أم الأدبية؟ وكذلك في الخانة الأخرى؟

**ثانيًا: الهدف المستقبلي:**

الدراسة الجامعية أو الكلية بإذن الله بشرط أن يكون الهدف واضح وليست مترددة في قرارها!

فمثلا إذا كانت الرغبة بتخصص مثل كليات الدراسات الإسلامية واللغة العربية واللغات الأجنبية، سواء انجليزي أو فرنسي والتاريخ وعلم نفس (وتلك التخصصات تتفرع من كلية الآداب) فالأدبي هو المطلوب.

أما إذا كانت الرغبة بتخصص مثل كليات الطب والصيدلة والهندسة والعلوم، فتلك التخصصات تتطلب القسم العلمي طبعًا.

وهناك بعض الكليات تقبل بالتخصصين العلمي والأدبي لأن فيها مواد علمية ومواد.

إذا لم تكن الطالبة محددة لهدفها بجدية من البداية ستحتار وتتعب كثيرًا لا يجب أن تكون الطالبة مترددة أبدًا وعليها أن تتعلم كيف تتخذ قرارها بنفسها.

ويمكنها استشارة الأهل والاصدقاء خاصة ذوي الخبرة منهم.. لكن

بانتباه فليس كل الناس ميولهم وقدراتهم متشابهة ميولك.

## - نصيحة أخيرة:

من الأشياء الهامة جدًّا أن تحب الطالبة ما تدرسه حتى يمكنها الإبداع فيه.

**حاجة طالبات المرحلة الثانوية إلى دراسة الأدب:**

الأدب يتيح للطالبة فرصًا للمشاركة في الأحداث، ويوفر لها عالمًا من المشاعر والأحاسيس السامية التي تتوق أن تعيشها،فتشعر بالراحة النفسية، وتكتسب القدرة على النقد والتحليل، وتنظيم الأفكار والمشاعر، والتعبير عنها، وقوة الملاحظة، والفهم. ويقوم الأدب بدور كبير في النمو الانفعالي للطالبة المراهقة - كاتبة، أو قارئة - حيث إنه وسيلة للتنفيس عنها، والاسترخاء النفسي، وعون لها على التكيف النفسي والاجتماعي، كما يهذب نفسها وأخلاقها، ويدفعها لاتباع نماذج ومُثل عُليا، ويكسبها الشعور بالرضا عندما تقرأ نفسها في إبداعات المبدعين، وتحاول التعبير عن إحساسها، فتشجعها المعلمة أمام زملائها؛ فيقدرونها، فيسعدها هذا التقدير.

وتعالج دراسة الأدب بعض المشكلات والاضطرابات النفسية التي قد تصيب بعض المراهقات: كالانطواء، والخجل، والتردد، حيث يصبح الأدب مصدرًا للتعبير عما يجول بخاطر الطالبة المراهقة وليس لديها القدرة على التعبير عنه.

ويحتاج طالبات المرحلة الثانوية لدراسة الأدب لأنها تُعد بيئة خصبة

للكشف عن المبدعات والموهوبات منهن، وكشف مواهبهن وتنميتها، وبث روح المثابرة بين الطالبات.

والقضاء على ما يصيبهن أثناء اليوم الدراسي من ملل ورتابة ويحقق المتعة النفسية لها؛ لأنه وسيلة من وسائل التنفيس عن الانفعالات، ويمكن من خلال دراسته معالجة التخلف الدراسي، وصقل شخصية الطالبات، ورفع مستوى بعض المهارات الكامنة عند الطالبات المقصرات.

أيضًا تحتاج الطالبات في هذه المرحلة إلى دراسة الأدب وتذوقه لأنها تشبع حاجاتهن النفسية والاجتماعية، فيلاحظ في هذه المرحلة حب وميل الطالبات للحديث، والتعبير عما في نفوسهن وصفة حب الظهور حيث تشعر الطالبة بأنها هي الأفضل من غيرها، وحب المدح لها من مدرسيها صفة جيدة لو أحسن المعلم استغلالها بطريقة سليمة وجيدة.

كما يتيح الأدب للطالبة إثبات شخصيتها، وبناء مكانة لها في مجتمعها، ويشجع على التفاعل الاجتماعي السليم مع أفراد المجتمع، ويبرز موهبتها، مما يزيد من تواصلها مع الآخرين.

وتعين قراءة الأدب ودراسته الطالبات على استثمار أوقات الفراغ، والقضاء على كثير من المشكلات الاجتماعية، وتشكيل شخصياتهن لُغويًا، وتعريفهن بأمتهن العربية، وطبعهن بالطابع العربي الإسلامي، مما يزيد انتماءهن للغة، واعتزازهن بها وبتاريخها العريق.

وتحتاج الطالبات في هذه المرحلة إلى استراتيجيات تدريس تنشطهن

وتُهيئ لهن مواقف تعليمية تتعلمن من خلالها ويتفاعلن مع بعضهن البعض بشكل أكثر إيجابية وحرية، مما يزودهن بكثير من المهارات والخبرات الاجتماعية والخلقية كالتعاون، والثقة بالنفس، والتعلم الذاتي، والدقة، واحترام الآخرين، وتحمل المسئولية، وحرية الرأي، والمشاركة البناءة في التخطيط، والعمل داخل فريق وتعلم النظام والطاعة، واحترام النظم والقوانين.

وتحاول الاستراتيجية المقترحة لتدريس الأدب تنمية بعض المهارات لدى الطالبات،وتنمية قيم وصفات اجتماعية محبوبة: كالصدق، وتحمل المسئولية، وتقدير آراء الآخرين،والعمل بروح الفريق،واحترام قانون الجماعة.

***

## صفات الفتاة المتفوقة دراسيًا

- -صاحبة طموحات واهداف عليا.
- -صاحبة عزيمة وهمة عالية في الدراسة.
- -واثقة من نفسها وغير شاعرة بالعجز.
- -قوية الإرادة والشخصية..
- لا تخضع لرغبات الآخرين.
- قادرة على ضبط النفس وتنظيم أعمالها.
- صبورة تتحمل الصعوبات وتواجه العقبات الدراسية.
- ناجحة في علاقاتها مع المحيطين بها.
- نشيطة لا تعرف الكسل ولا الخمول.
- محبة للعلم والمعرفة والمطالعة.
- تجيد استثمار الوقت للمذاكرة والتحصيل.
- حريصة على التفوق في العلوم والمعارف.
- مستقيمة ومتزنة الشخصية.
- موفقة في اختيار تخصص مناسب لقدرتها وطبيعتها.
- منتظمة في حضورها وتؤدي واجباتها أولاً بأول.
- متنوعة الاهتمامات ولا تقتصر اهتماماتها على الدراسة.
- تستفسر عما لا تعلمه وتستفيد من نصائح الآخرين.
- صادقة مع نفسها وغيرها.
- ولا تفكر في الغش أو النجاح بالمحاباة أو الواسطة .

# ما هي صفات الفتاة المثالية؟

**١- الاحترام:**

فالبنت التى تتمتع بالاحترام لنفسها وللاخرين هى بنت جذابة وتجبر من حولها على احترامها.

**٢- طاعه الله:**

فالبنت التى تخاف الله يقدرها الناس ويجعل الله لها حبا فى قلب كل من يقابلها.

**٣- احترام ثقه الأهل:**

البنت التى تحترم ثقه أهلها بها ولا تفعل ما يسىء إليهم هى بنت جذابه تجذب اليها كل من تقابلهم بأدبها وحسن اخلاقها.

**٤- الرزينة:**

البنت التى تفكر قبل أن تنطق هى عمله نادرة يتلهف عليها كل إنسان.

**٥- الحنونة:**

البنت التى تتمتع بالعطف والحنان والرقة على أقل المخلوقات ضعفًا تجذب إليها من حولها طمعًا بأن يحصلوا على قدر من الرعايه التى أصبحت منعدمة والتى حل محلها المصالح والماديات والزيف.

**٦- الثقة:**

الثقة في النفس وتقدير الذات هم أول شــرط للتمتــع بالجــاذبية

والثقة في النفس لا تلغي الأنوثة وإن كانت تعني الجرأة ولا الخجل.

**٧- الأناقة:**

لا تقتصر على اختيار الفستان أو الزي والتركيز على القصة والقماش والدرجة التي تتناسب كلها مع مظهرك وخطوط جسمك، بل الأناقة تفوق القطعة التي ترتدينها إلى طريقة مشيتك وطلتك وحضورك.

**٨- الإكسسوارات:**

تقول أحدى الخبيرات في مجال التجميل: إن الإكسسوارات أساسية جدًّا في الأناقة وتزيدك جاذبية، وهي لا تشمل على الحلي فحسب بل على الحزام والنظارات والحذاء وحقيبة اليد.

**٩- الصوت:**

للصوت تأثير كبير على الآخرين وهو جزء لا يتجزأ من الفتاة الجذابة. اتقني استعمال هذا السلاح الفعال واعلمي أن غض الصوت لازم لكل فتاة مؤمنة.

**١٠- الابتسامة:**

إنها سلاح الأنوثة والجاذبية، حافظي على نظافة أسنانك وجمالها من خلال زيارة الطبيب الاختصاصي، بالابتسامة الجميلة وتحفرين صورتك الجميلة والابتسامة صدقة بشرط خلوص النية لله.

**١١- الطبيعة:**

أخيرا حافظي على المظهر الطبيعي الذي لا يلغيه الماكياج ولا فن

الأغراء. فالبساطة هي قمة الجاذبية أما التصنع فيقضي عليها.

**نصائح عامة للفتيات**

١ - كوني كشجرة الرمان في خضرتها، طيبة في ثمرها، جميلة في زهرها.

٢ - كوني قوية الإرادة.

٣ - خذي قراراتك الإيجابية بنفسك.

٤ - انهلي من العلم ما استطعت.

٥ - حافظي على سمعتك فإنها كالزجاجة يستحيل إصلاحها إذا ما انكسرت.

٦ - لا تغرك الكلمات المعسولة فقد تكون فخا لك.

٧ - كوني حذرة من العلاقات عبر الشبكة الإلكترونية (الإنترنت).

٨ - لا تركضي وراء الزواج بل اجعلي مميزاتك هي التي تهيأ لك فرص ذلك.

٩ - غذي أنوثتك بالطرق السليمة.

١٠ - ابتعدي عما يشينك وعائلتك.

١١ - لتكن ثقتك بنفسك عالية.

١٢ - لا تكثري من الشكاوى.

١٣ - اهتمي بغذاء الروح والعقل.

١٤ - كوني متعاونة محبة للخير.

١٥- دافعي عن وطنك.

١٦- حافظي على علاقتك بأفراد عائلتك.

١٧- لا تسلمي مفتاح سمعتك لأحد قبل الزواج مهما كان هذا الشخص.

١٨- ليكن في علمك أن الرجل يريد الزواج بمن تليق به وتكون أما جديرة بتربية أبنائه.

١٩- اهتمي بزينتك بعيدًا عن المبالغة.

٢٠- ابتعدي عن التقليد الأعمى للأخريات.

٢١- فكري مرات ومرات قبل أن تقدمي على الخطوة التي تحدد مستقبل حياتك.

٢٢- لا تعملي شيئا تندمين عليه.

٢٣- تجنبي أي عمل يكون في الخفاء، ومهما أخفيت يكتشف السر في يوم ما.

٢٤- كوني سليمة النية مع نفسك ومع الآخرين.

٢٥- اهتمي بسلوكك السليم لتقنعي الآخرين بالاعتماد عليك.

٢٦- لا تكثري البكاء، ولتكن دموعك في أوقاتها وأماكنها المناسبة.

٢٧- احترمي أنوثتك ولا تفرطي بها.

٢٨- لا تنخدعي بأقوال من تريد بك الشر.

٢٩- لا تفشي سرك إلا لمن هو اقرب الناس إليك لئلا يستغل ذلك ضدك.

٣٠- ليكن وجهك مبتسمًا دائما.

٣١- كوني قوية أمام المشاكل والصعاب.

٣٢- اجعلي مقولة (المرأة تنحني أمام النسيم ولا تنكسر أمام الريح العاتية) مثلك الأعلى.

٣٣- كوني فتاة مثالية في كل شيء.

٣٤- اقرئي عن مشاهير النساء في العالم بشكل عام والعالم الإسلامي بشكل خاص.

٣٥- لتكن رائحتك فواحة كالزهرة.. ولكن في البيت ولا تخرجي متعطرة أبدًا.

٣٦- عبري عن آرائك بثقة عالية بالنفس.

٣٧- إن كنت مشتركة في نشاط مدرسي اثبتي وجودك بمهارتك العملية والعلمية.

٣٨- افرضي احترام الآخرين لك بسلوكك القويم.

٣٩- اطردي الخوف من التعامل مع الآخرين مهما كان نوعهم وذلك بقوة إرادتك.

٤٠-كوني شجاعة في مواجهة من يسيء إليك.

٤١- لا تبالغي في إظهار الخجل، الخجل ميزة جيدة للفتاة ولكن المبالغة به غير محبب.

٤٢- كوني صريحة بعيدا عن المبالغة.

٤٣- اجعلي أمك صديقة لك.

٤٤- اقرئي ما هو مفيد لك.

٤٥- اهتمي بهندامك وليكن مظهرا للحشمة.

٤٦- لا تصادقي الفتاة اللعوب لأنها شر عليك مهما كنت ملتزمة.

٤٧- تمسكي بتعاليم دينك.

٤٨-كوني على دراية بالعالم المحيط بك.

٤٩-ابتعدي عن تصديق السحرة والمشعوذين مهما كلفك ذلك.

* * *

# الفصل السادس

## نصائح للأهل
## والمتعاملين مع المراهقات

**قبل تقديم نصائح للأهل والمتعاملين مع المراهقات يجب أولا معرفة أنواع المراهقة وهي:**

١- هناك المراهقة الهادئة والتي يمر بها الأبناء والبنات دون أن يشعروا بها ولا تسبب لهم أي مشكلة وهي من أفضل أنواع المراهقة.

٢- المراهقة العدوانية وهي مرهقة صعبة للأهل والمراهق حيث يتصف المراهق أو المراهقة بالعداء للآخرين ويتصرف بعدوانية ويكثر من افتعال المشاكل ولا يستمع لنصائح الأهل بل يكون سريع النفور منها ومن المنزل وهذه المراهقة خطيرة ويجب التعامل معها بحذر شديد.

٣- مراهقة العزلة والانطواء وهي مراهقة تتصف برغبة شديدة لدى المراهقين والمراهقات في الانطواء على الذات والبعد عن الأهل وعن إقامة العلاقات الاجتماعية وهذا النوع أن لم يعالج يبقى ملتصق في شخصية المراهق للأبد.

**سمات المراهقات**

هذه معلومات هامة عن تلك المرحلة وعلى جميع الأمهات الوعى بمعرفتها وملاحظتها جيدًا:

إن ما درجت الأعراف عليه هو أن الأبناء يطيعون أوامر الأبوين قبل سن المراهقة، ويبدون خضوعهم التام وعدم إبداء ما يدل على الرفض والمقاومة وحتى في حالة تعرضهم إلى الضرب والعقاب من قبلهما.

إلا أن ما تواجهه الأسرة في مرحلة المراهقة في سلوك الفتاة، ما تعتبر

فيه الفتاة المراهقة نفسها قد كبرت ولا تفرق عن والدتها في شيء، ولا بد أن تكون المعاملة معها على نحو آخر.

لذا فإنها لا تعتبر أوامر ونواه الوالدين على أنها مسلَّمات يجب الالتزام بها، وإنما تعمل فيها فكرها وتتخذ القرار الذي تقتنع به وإن كان متعارضًا مع رأي الوالدين.

ومن الجدير ذكره أن عالم المراهقة - خصوصا ما يتعلق منه بالفتيات - هو عالم الصفاء والنقاء الروحي الخالص الذي لا تشوبه شائبة، ويمكن أن يبقى كذلك ما لم تلوثه عوامل الانحراف.

إن أفراد هذه الفئة في سن ١٥-١٧ يهزهن نداء القداسة أو الشهامة بشدة ويتمنين لو يكون باستطاعتهن إعادة تشكيل العالم من جديد، ومحو الظلم والسوء منه، وتسييد العدالة فيه.

وهذا هو سر الكثير من الاعتراضات والانتقادات التي يقمن بها إثر ملاحظاتهن لحالات التجاوز في البيت أو في المجتمع.

**ومع ذلك تظل مرحلةُ المراهقة أجمل مرحله للفتاة**

وعلى الأهل الحرص على تقديم الرعاية والمعاملة الجيدة والمناسِبة لمرحلتها الحرجة:

- الفتيات فى هذا العمر من ١٤ إلى ١٨ سنة ينتقلن من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الأنوثة، تلك المرحلة التى تمد شخصية الفتاة بفسيولوجية الأنوثة، والتى تكمن فى بلوغها، وبروز شكل الأنثى

فى جسدها، ويتطور تفكيرها المعرفى إلى التجرد فى التفكير، وربط المعانى بمدلولاتها، وتتجه الفتاة بالفطرة إلى إبراز زينتها حسب الثقافة الأسرية التي تربت عليها، سواء فى عملية النظافة، أو الكلام، أو التفكير وطرقه، أو ارتداء الملابس، أو التعامل مع الآخرين، وتسعى الفتاة لإبراز أفضل ما عندها فى تلك الأمور، وتتفاوت النسب تبعا لنمط الشخصية والثقافة الأسرية.

- تصدر عن المراهقين بعض التصرفات والحركات النفسية التي تدل على بدء مرحلة البلوغ الفتيات مثلا يظهرن اهتماما أكثر بالأناقة وبرغبة في استخدام الماكياج ويهتممن بأناقتهن ويرتدين ملابس شبابية.
- نفور البنات من الأهل وعدم رغبتهن سماع التوجيهات ويختلقن الأعذار وهذا دليل نفسي على بدء المراهقة.
- شخصية الفتيات تختلف وتتدرج ما بين الهدوء والعنف، والنشاط والخمول، والانفعال والرزانة، وكون تلك الفتاة تلعب مع الأطفال فهذا لا يعنى قصورا فى نضوجها كفتاة؛ لأن اللعب مع الأطفال أسلوب ممتع للشخصيات الهادئة والنشيطة.
- تجد على الفتاة بعض التصرفات كالاهتمام بالشكل والنظر فى المرآة، وإبراز الجمال والمفاتن، ومصاحبة الجنس الآخر، وتقليد النساء المشهورات، والاحتفاظ بصور المشاهير اجتماعيًا وفنيًا ودينيًا أمر يروق لفتيات هذا العمر بالفطرة، وتطوره وتشكل خطاه الثقافة

التربوية الأسرية.

## نصائح للأهل للتعامل مع المراهقات بأفضل الأساليب

١- تعاملوا مع فترة المراهقة على أنها مرحلة جديدة بدأت وتتطلب تعامل مختلف بحسب نوعها وبحسب التربية السابقة للبنات.

٢- لا تخافوا من هذه المرحلة بل هي مرحلة رائعة وجميلة أن عرفتم كيف تتعاملون معها وعليكم أن تدفعوا بناتكم للتمتع بها لأنها أيام جميلة.

٣- ابتعدوا عن أسلوب الضرب أو النهر أو العقاب واتبعوا أسلوب التوجيه والإرشاد وراقبوا بناتكم عن بعد دون أن تقيدوا حركتهن فهن يشعرن بطاقة تفوق اجسادهن وإن تم تقيدهن سيكسرن القيد ويصعب التعامل معهن في هذه الحالة.

٤- ليست كافة الأوقات مناسبة للتحدث بشكل حواري مع المراهقة في هذه المرحلة تكون المراهقة مشغولة جدًا بأمور كثيرة أحسنوا انتقاء وقت مناسب للحوار.

٥- ضروري جدًا أن تبدأ التربية الجنسية والمرفقة بالتوجيهات وعليكم أن تشرحوا لهن الحالة والشعور الجنسي الذي يشعرن به وتوجهوهن لطريقة ترويضه كي لا يقمن بأفعال قد لا تحمد عقباها.

٦- استمعوا لبناتكم المراهقات أكثر مما تتحدثون معهن فهن الآن يردن أن يثبتن أنفسهن ووجودهن ككيان مؤثر لذلك سيتبعن أسلوب الكلام فاستمعوا لهن.

٧- عندما تفعل المراهقة امرأ ما مثلا تغيير طريقة تصفيف الشعر لا تبدو امتعاضًا منها بل قولوا لها إنه جميل نسبيًا ولكن أنت أجمل بكثير أن قمتِ بتصفيف شعرك هكذا.. هذا رأينا وأنت يا ابنتي لك الخيار هذا الأمر سيدفعها لتعدل تصرفها دون أن تجبروها لذلك ومن جهة ثانية هي تقوي شخصيتها لأنكم تركتم لها الخيار وتحمل المسؤولية.

٨- ازرعوا الثقة بالنفس في نفوس بناتكم المراهقات وعليكم تقوية شخصيتهن بالتشجيع والتوجيه وبدء الاعتماد عليهن في بعض الأعمال.

٩- تعاملوا مع بناتكم المراهقات بحسب نوع مراهقتهن أن كانت مراهقة سهلة وتمر دون أن تشعروا بها لا تتدخلوا بها فقط أظهروا اهتمامًا أكثر بالمراهقات، وادفعوهن ليتلمسن التجديد في حياتهن.. ودائما تحاوروا معهن وألقوا عليهن نصائحكم وتوجيهاتكم.

١٠- إن كانت المراهقة عدائية فلا تردوا عليها بالمثل بل امتصوا حالة العدائية في المراهقات.. وأرشدوهن لطريق أفضل لإخراج الطاقة من أجسادهن. مثلًا ادفعوهن للمشاركة في عمل تطوعي أو خيري واعلموا أن هذه العدائية عبارة عن مرحلة وستنتهي.

١١- إن كانت المراهقة من نوع الانعزال عليكم بذل الجهد لإخراج المراهقات من هذه الحالة ولا تتركوهن يجلسن لفترات طويلة وحدهن واعملوا على دفعهن لإقامة علاقات اجتماعية جيدة وشاركوهن في عدة نشاطات اجتماعية كأن يسجلن في نادي يلتقون من خلاله بالصديقات.

١٢- لا تعلقوا كثيرا على تصرفات بناتكم المراهقات وامنحوهن فرصة لتغيير أخطائهن بعد أن تشرحوها لهن وكونوا رفيقين بهن.

١٣- فرقوا بين أولادكم في غرف النوم عند وجود مراهقين في المنزل واجعلوا غرف نوم خاصة بالبنات وغرف خاصة بالأولاد وهذا أمر بالغ الأهمية فالرغبات الجنسية في هذه الفترة متدفقة في عروقهم ولا يمكن لأحد أن يتنبأ بما يمكن أن تدفعهم إلى فعله هذه الرغبات.

١٤- إن لاحظتم ظهور أمور سيئة في سلوك البنات مثل قلة الأدب والاحترام للآخرين عليكم معالجتها ولا تهملوها.. لأنها ستصبح جزءًا من طبعهن مستقبلًا.

أيضًا هناك مراهقات قد يقتربن من صفات سيئة كثيرة مثل السرقة والكذب وغيرها. وهنا عليكم مراقبتهن جيدًا دون أن يشعرن وعند ظهور أي صفة سيئة مباشرة عليكم العمل على إصلاحها وإياكم أن تغضوا النظر عنها ولكن برفق وإرشاد.

١٥- عليكم بمعرفة صديقات بناتكم في هذه المرحلة إن كن سيئات فهن لا محال سيفسدن بناتكم.. فانتبهوا للأمر وأبعدوهن عن الرفيقات السيئات تدريجيًا وبالرفق والنصيحة.. والدليل على سوء رفاقهن واشغلوا وقت فراغهن أكثر كي تقللوا من مدة تواجدهن معهن.

**همسة في أذن الأب والأم**

مهمة الوالدين ليست بالسهلة وعليهما مراعاة كثير من الأمور عند وجود

مراهقة في منزلها منها:

أن تكون علاقة بين الوالدين مثالًا للحب والاحترام والإخلاص، أن يتم التحدث معها دائمًا حول الأسس التربوية الصحيحة والتصرفات اللائقة والواجبة في مجتمعنا بطريقة منطقية لكي تفهمها المراهقة من دون التباس أو رفض، إضافة إلى جعلها تميّز الصح من الخطأ من خلال النقاشات الضرورية التي يجب أن تجري داخل الأسرة.

يتم السماح لها من وقت لآخر بدعوة صديقاتها إلى منزلها للغداء أو العشاء، وهكذا يمكن للأهل اكتشاف نوعية صديقاتها، وعلى الوالدين مراعاة ألا يكون التلفزيون أو الكمبيوتر في غرفة نومها الخاصة، بل يفضل وضعهما في غرفة الجلوس، والأهم من هذا كله أن يتم التحدث عنها أمام الأقرباء والأصدقاء بطريقة إيجابية ومشجعة، كما علينا منحها الثقة بالنفس، لأنه من دون هذه الثقة ستتولد الكثير من المتاعب والصعوبات.

- يجب على الآباء والأمهات تهيئة جو أسري هادئ ترفرف عليه أجنحة الود والحب والوئام ليساعد الفتاة على النمو السوي.

- ينبغي على الوالدين أن ينظرا بعين الاعتبار لهذه المرحلة التي تمر بها بناتهم مدركين ما تحتاجه من تربية خاصة لانفعالاتهن وترويضها من أجل تحقيق التوافق الانفعالي السوي وذلك عن طريق تنمية الثقة في النفس والتغلب على المخاوف وتحقيق مرونة الاستجابات الانفعالية وضبط الانفعالات.

- مساعدة الطالبة على الإفضاء بمشكلاتها لوالديها عن طريق إقامة

علاقة طيبة متميزة أساسها الود والاحترام والحياء.

- يجب علينا التزام الوسطية فى التعامل، وعدم إجبار الفتاة على سلوك مسلك لا ترغب فيه، وتشعر بالقهر تجاهه، والوسطية تعنى الحكمة والروية فى معالجة الأمور.

- دور الاب في غاية الاهمية ويجب أن يقوم بدوره في التقرب من ابنته بل وصداقتها واشعارها دائما بحبه وحنانه لانه لو افتقدت دوره فقد تبحث عنه بوقوعها في وهم حب رجل كبير السن قد يكون معلمها في المدرسة أو غيره

- علينا تربويا أخذ رأى الفتيان والفتيات فى قضاياهن الخاصة، وأخذ الرأى بعين الاعتبار واحترامه.

- ونؤكد على قضية هامة التى هى «القدوة الحسنة»، فإن تربت الفتاة على أن سلوك الأم إيجابى، فهى هادئة، ورزينة، وتهتم بزينتها وصحتها، فبالتالى ستنحو الفتاة نفس المنهج أو النحو؛ حيث إن الأم المرحة تنقل المرح لأطفالها من خلال التربية الأسرية التى تتعامل بها فى داخل الأسرة.

وأخيرًا نقول أن على الأمهات الاهتمام بالفتيات وإعدادهن للمستقبل بمحبة وحكمة، بعيدا عن القسوة والعنف وأساليب القهر والقمع، فمصاحبة

الوالدين للفتيان والفتيات فى هذا العمر -عمر المراهقة- هام جدًّا، حتى لا يشعر المراهقون أن الوالدين ضدهما، وتشجيع الفتيات على الزينة المناسبة هام جدًّا لكل فتاة، وهنا علاقة الصدق والصراحة أهم من أي التزام لا معنى له خارج المنزل.

**اقتراحات تربوية للتعامل مع الفتيات المراهقات فى قضية الزينة والاهتمام بالجمال:**

من الأمور الهامة جدًّا تدريب الفتيات على الاهتمام بالنظافة منذ الطفولة وحثهن على الاهتمام بزينتهن، ولباقتهن فى الحديث، واتزان حركتهن، وتعلم أصول الإتكيت والذوقيات العامة ضمن حدود عادات وتقاليد المجتمع .

وعلينا تعليم فتياتنا أهمية واصول الزينة داخل البيت وخارج البيت ضمن الحدود الثقافية للأسرة وبالتعامل الإيجابى مع الآخرين.

لا بد من إبداء الرأي في اختيار ملابس الفتاة ولكن بحذر حتى لا يولد هذا العناد لديها.

يجب أن تتعلم تسريحات الشعر وقصات الشعر البسيطة المناسبة لها.

يجب أن تتعلم الفتاة من أمها طرق نزع الشعر من الأماكن الحساسة والتي قد تسبب مشاكل في حالة إهمال ذلك.

**نصائح للمعلمات والمشرفات والتربويين**

- عدم إهانة الفتاة أمام زميلاتها فإن ذلك يؤذيها ويؤذي شعورها ويجرح كرامتها.

- المعلمة هي ألصق أفراد الأسرة المدرسية بالطالبة.. وهي وسيلة المدرسة في تربية النشء فيجب عليها أن تكون على مستوى هذه الوظيفة وأن تتوفر فيها صفات المربية الصالحة وأن تمثل القدوة الحسنة في متانة الخلق والقدرة على حل مشكلات الطالبات واحتوائهن.

- يجب تزويد مدارس البنات بصالات خاصة لممارسة الرياضة مهيأة بالألعاب والأنشطة التي تلائم هذه المرحلة فالنشاط الحركي هام للطالبة في هذه المرحلة لأنه يساعدها على تفريغ الطاقات الزائدة ويدخل على نفسها السرور والسعادة كمادة ترفيهية تخفف من خلالها وطأة الدروس والامتحانات.

- على المعلمة أن تتجنب التهكم والسخرية بالطالبات أو التقليل من شأنهن لتنال احترامهن وتقديرهن.

- يجب على واضعي المناهج في المرحلة المتوسطة والثانوية مراعاة موضوعات تكون الطالبة في حاجة إليها في هذه المرحلة.

- التحفيز والتشجيع من الأساليب التربوية الهامة لدى شخصيات المراهقات، والتى تدفعهن نحو الاستمرار والمضى رغم الأزمات ورغم الظروف الصعبة، ويخلق لديهن شخصيات مبدعة ذات إرادة وعزيمة قوية.

- يجب عدم وضعها في مواقف متعارضة تسبب لها الإرباك والحيرة ولا بد من مساعدتها في اكتساب الخبرات عن طريق تجاربها ومواقفها.

- ينبغي الحذر والحرص عند توجيه النقد لها حتى ولو كان نقدًا مخلصًا ووجود الصراحة والحب بين المراهقة ومعلمتها ومعرفة الوقت المناسب

لتوجيه النقد وعدم استخدام اللوم الشديد ومعرفة المدح وكيفية استخدامه للمراهقة، ففي المراهقة لا يكون للمديح دائما نتائج طيبة وأحيانا يؤدي نتائج عكسية، وقد يكون بناءً أو هداما فبعض المراهقات تحدث لهم صدمة عندما يمدحون.

- على المعلمة منح الطالبات فرصة التعبير عن الذات، بتفكير إبداعى بعيدًا عن الحجر الفكرى أو الثقافى، مع الالتزام بدعم الأبناء فى التزود بالزاد الثقافى بالاطلاع والمشاركات في الأنشطة الاجتماعية داخل مدرستها.

- المعلمة قدوة الفتيات، فلتكن القدوة صالحة بجميع الجوانب، سواء فى التفكير أو الشعور أو السلوك، والأمر أهم وهو التعلم من الخطأ؛ لأن الإنسان يولد ليخطئ فيتعلم.

- نسج حوار تربوى مع الفتيات فى قضايا خاصة بشخصياتهن، وطموحاتهن، وسلوكياتهن، وأخطائهن، والحوار التربوى الهادئ.

- الابتعاد عما يضايق المراهقة من إهانة أو الحديث عن نقائصها ومعاملتها على أنها ما زالت طفلة لأنها تريد أن تشعر دائما بأنها ناضجة وتخطت سن الطفولة.

- لا بد أن تتقبل المعلمة سخط المراهقة وعدم استقرارها لأن هذه المرحلة مليئة بالتقلبات ولابد من التفريق بين التقبل والتأييد لما تفعل أو تقول لأنها تحتاج للتقبل وبأنها محبوبة أكثر من الحاجة للتأييد، وعدم التصرف بفهم شديد والتسرع في تصحيح الحقائق للمراهقة لأنها تكره

النقد مما يدفعها للتمسك بمواقفها وآرائها مع أهمية الابتعاد عن الوعظ لأنه قد يسيء أكثر ما ينفع ويخلق مشاعر الإثم نتيجة الشعور بالنقص.

- ولا بد من احترام خصوصيات المراهقة مما يتطلب من المعلمة أو المشرفة المحافظة على وجود مسافة معها تبنى على الاحترام فتشعر بأنها شخص مميز ومستقل ومساعدتها على اكتساب الاستقلال عبر تشجيعها على أن تقوم باختياراتها بنفسها والحديث معها بشكل بسيط ومحدد والابتعاد عن وصفها وتصنيفها والتنبؤ بمستقبلها لأن التوقعات غالبا ما تترك أثرا في نفس المراهقة سواء سلبية أم إيجابية.

* * *

# الفصل السابع

## الأناقة والجمال

# أسرار الجمال

**الفتاة المراهقة تحب أن ترى نظرة الإعجاب في عيون الآخرين.. وتتمنى أن تسمع من المحيطين كلمات الإطراء والثناء على جمالها وشياكتها وليس هذا عيبًا لكنه أحيانًا يمارس بمبالغة في هذه العمر الصغيرة، عمومًا فان كل فتاة ترغب في أن تكون جميلة ومحل إعجاب من المحيطين لترضي عن نفسها.. وهذا شعور طبيعي لكنها قد تكون بحاجة إلى بعض النصائح والارشادات حتى تمر هذه الفترة بسلام.**

## أسرار الجمال

كل امرأة وكل فتاة ترغب في أن تكون جميلة ويسعدها نظرات الإعجاب في عيون المحيطين بها وإلا فقدت ثقتها بنفسها كأنثى، لذا تهتم الفتيات ومنذ مرحلة المراهقة المبكرة بجمالهن وللجمال أسرار أهمها:

- النظافة الشخصية.
- العناية بالمظهر كالملابس وغيرها.
- المحافظة على الصحة العامة بتناول طعام صحي جيد.
- ممارسة بعض التمارين الرياضية للحفاظ على الرشاقة.

- الالتزام بالاخلاق الحميدة والتحلي بالروح الجميلة التي تظهر في التعامل مع الأهل والاصدقاء .

**وفي الصفحات القادمة ستتعرف بمزيد من التفصيل على أسرار الجمال وطرق العناية بمختلف أعضاء الجسم.**

# العناية بالجسم والنظافة

## أولاً: البشرة:

### أنواع البشرات

**هناك خمسة أنواع من البشرات، وهي:**

**١- البشرة العادية:**

وهي أفضل أنواع البشرات، حيث أنها بشرة متوازنة، وهي ناعمة الملمس، خالية من الحبوب والدهون والبقع.

**٢- البشرة الجافة:**

تكون البشرة جافة مشدودة، وتشكل عليها خطوط الجفاف والتقشف بسرعة خاصة حول العين في سن مبكرة، وتعمل العوامل الخارجية كالشمس والبرد والهواء والغسيل الزائد إضافة إلى عوامل الوراثة التي تزيد مشاكلها.

**٣- البشرة الحساسة:**

وتكون فيها عروق حمراء،وتبدو بشرة صافية لكنها سرعان ما تتحول إلى الإحمرار وظهور البقع، وسريعة التأثر بالمساحيق غير المناسبة وبالعوامل الخارجية.

**٤- البشرة الدهنية:**

تكون عادة مدهنة وزيتية، وذات مسام واسعة، وحبوب، وذات

رؤوس سوداء، وهي أكثر عرضة لظهور حب الشباب وتمتاز بأنها مقاومة للتجاعيد ولا يتكون عليها خطوط الجفاف، كما أنها تبقى بشرة مرنة مدة طويلة نظرًا لارتفاع نسبة الزيوت والدهون فيها.

وطبيًا هي أفضل أنواع البشرات لأنها تظل شابة.

**٥- البشرة المختلطة أو المزدوجة أو المركبة:**

وهي عبارة عن خليط من البشرة الدهنية والبشرة الجافة، حيث تتركز المنطقة الدهنية عادة في وسط الوجه (الجبين، الأنف، الذقن) بينما الخدود والجوانب من الوجه وحول العين والرقبة هي المناطق الجافة.

## تنظيف البشرة

عليك أن تعرفي أن جميع البشرات تحتاج إلى برنامج يومي منتظم من ٣ مراحل (تنظيف- قبض مسام- ترطيب).

## تنظيف البشرة

**فائدة المنظف:** أنه يزيل الأوساخ ويمكن التنظيف بالصابون العادي ويتم باستعمال الماء وينتج عنه رغوة أو بالميلك المنظف ويدعك به البشرة بدون ماء فقط يمسح به باستعمال منديل، والكريم المنظف الطف على البشرة العادية والحساسة.

**القابض:** يقفل المسام بعد تنظيفها كما انه منعش للبشرة .

المرطب: هام للمحافظة على صحة البشرة وتغذيتها ويحميها من آثار البيئة.

## نصائح للمحافظة على رطوبة ونضارة البشرة

البشرة الجافة جفافًا عاديًّا (المعروف بصومال الجلد) ليست بالعادة حالة خطيرة، ولكنها قد تكون مزعجة وقبيحة المنظر، إذ تتحول الخلايا المكتنزة النضرة إلى خلايا ذابلة وتتكون خطوط وتجاعيد خفيفة قبل أوانها بمدة طويلة.

مع أنه قد يستحيل الاحتفاظ ببشرة خالية من العيوب، إلا أن النصائح التالية قد تساعد على المحافظة على رطوبة بشرتك ونضارتها وصحتها:

- قللي من الاستحمام بالماء الساخن:الاستحمام مرة واحدة في اليوم يكفي للمحافظة على النظافة لدى معظم الناس. إذا كانت بشرتك جافة جدًّا كان الأفضل لك أن تستحمي يوم بعد يوم. تذكري أنه كلما زادت مدة مكوثك في الماء كلما زادت كمية الزيوت الواقية للبشرة التي تفقدها. لذلك يجب أن لا يستغرق استحمامك أكثر من 15 دقيقة، واستعملي الماء الفاتر لا الماء الساخن.

- تجنبي استعمال الصابون الجاف القاسي على البشرة إذا كانت بشرتك من النوع الجاف كان الأفضل لك استعمال كريمات التنظيف، أو المنظفات الخفيفة، أو جل الاستحمام المضاف إليه مواد مرطبة.

وليس من الضروري أن تكون هذه كلها من الأنواع الغالية التي يستعملها المشاهير.

**تجنب استعمال اللوفة:** الأفضل استعمال يديك أو اسفنجة تنظيف

خفيفة لوجهك بدلًا من اللوفة أو قماش التلييف.

مع أن اللوفة أو القماش قد تساعد على إزالة الخلايا الميتة، إلا أنها تزعج البشرة الشديدة الجفاف.

بعد الاستحمام ربتي على بشرتك بالمنشفة إلى أن تكاد تجف، ثم قومي فورًا بترطيبها بكريم مرطب للإبقاء على الماء داخل الخلايا السطحية.

**رطبي بشرتك:** كريمات الترطيب تعمل بمثابة واق مؤقت تتيح الوقت لخلايا البشرة لترميم نفسها.

**طرق إزالة الشعر**

لا بد أن تتعلمي طرق ازالة الشعر في هذه السن المبكرة فإزالة الشعر جزء هام من النظافة وخاصة في المناطق الحساسة.. والتي تسبب الرائحة الكريهة كتحت الإبطين والمنطقة الحساسة لحماية نفسك من الالتهابات.

**واليك طرق إزالة الشعر من المناطق المختلفة من الجسم:**

**أولاً: الكريم:**

**مميزاته:** مريح من غير ألم ٨- ١٠ دقائق لازالة المنطقة كلها.

سيئاته: الاسوداد الشديد للمنطقة، والشعر يظهر بعد أسبوع تقريبًا والشعرة تكون خشنة وسميكة.

**ثانيًا: الموسى:**

**مميزاته:** السرعة ومن غير ألم.

**سيئاته:** الشعر يظهر بعد ٣ أيام والشعر يظهر أسود وخشن وسميك واسوداد المنطقة واحتمال ظهور حبوب وحكة شديدة.

**ثالثًا: آلة نزع الشعر:**

**المميزات:** شعر ناعم ويظهر الشعر بعد ٣- ٤ أسابيع.

سيئاته: ألم شديد.

**رابعًا: الحلاوة:**

**مميزاته:** شعر ناعم وخفيف المكان نظيف ولا يسبب اسوداد/ ٣-٤ اسابيع بدون ظهور الشعر.

**سلبياته:** الأم شديدة ووقت طويل.

**خامسًا: نزع الشعر بالخيط:**

**مميزاته:** شعر ناعم وخفيف والمكان نظيف بدون اسوداد ٣-٤ أسابيع بدون ظهور الشعر.

**سلبياته:** الألم الشديد والوقت ويحتاج لمهارة لتخفيف الألم أثناء إزالة الشعر.

* ممكن استخدام معجون الأسنان لمدة ٥ دقائق ثم يمسح بالمنديل.

* استخدام بنج موضعي من الصيدلية ولكن لا ينصح بالاكثار منه.

* الأسبرين أو البنادول يذاب بكأس ماء ويمسح به المنطقة ويبقي حتى يجف.

**ولأن الحلاوة هي أفضل طرق ازالة الشعر إليك الخطوات**

**خطوات إزالة الشعر بالحلاوة:**

- غسل المنطقة جيدًا بالماء والصابون لقتل البكتريا، التي ربما تسبب التهاب بعد نزع الشعر لأن المسامات تكون مفتوحة.

- غسل اليدين قبل العمل بالصابون لقتل الجراثيم.

- ابدًا لا تعاد الحلاوة المستخدمة للعلبة.

- تستخدم قطع صغيرة من الحلاوة «مثل قطعة اللبان» وتوضع باتجاه نمو الشعر ويشد عكس اتجاه الشعر.

- بعد الانتهاء يوضع ليمون على المنطقة للبياض ولتأخير نمو الشعر.

- وممكن وضع ليمون مع زبادي وماء حتى يخف ألم الليمون.

- احذري غسل المنطقة بالماء مباشرة لانه يسبب اسودادًا لذا استخدمي الليمون أو اخلطيه بالزبادي.

* * *

# العناية بالشعر

**يعتمد جمال الشعر كغيره من أعضاء الجسم على الصحة الجيدة والتغذية السليمة مع عدم زيادة الوزن، والمحافظة على نظافة الشعر وتصفيفه والعناية به، والشعر السليم اللامع هو تاج الفتاة بغض النظر عما إذا كان منسدلاً أم مجعداً، عندما يكون نظيفاً مرتبًا بعناية يكسب الوجه جمالاً بينما يقلل الشعر الخالي من الحيوية والمتسخ وغير المصفف جاذبية الوجوه.**

ويحتاج الشعر إلى مواد غذائية تحتوي على فيتامينات أ، ب وكذلك البرويتن والحديد واليود وبدون هذه المواد الغذائية قد يحدث تساقط الشعر.

**وتختلف طرق العناية بالشعر تبعًا لنوعه:**

**أولاً: الشعر الدهني:**

طبيعة الشعر الدهني ترجع إلى زيادة نشاط الغدد الدهنية في فروة الرأس وإفراز كمية كبيرة من الدهون.

**العناية بالشعر الدهني**

اغسلي شَعرك بمجموعة من الشامبوهات المعتدلة ذات التركيبة المتوازنة بين الحمضيات والقلويات، ويكفي وضع الشامبو على وسط ونهايات شَعرك.

ابتعدي عن تناول الأطعمة الغنية بالزيوت والدهون في نظامك الغذائي.

اغسلي شعرك بلطف ودلكي فروة رأسك ببطن يدك لأن غسل الشعر بقوة يساعد على إفراز الدهون بشكل أكبر، ابتعدي عن استخدام الشامبو كل يوم لأن هذا يزيد من إفراز الدهون به.

**الشعر متقصف الأطراف**

تقصف أطراف الشَعر يحدث بسبب جفاف القشرة الخارجية لفروة الرأس. لو تلاشت هذه القشرة تمامًا، خصلات الشعر الداخلية تصبح ظاهرة وهذا يعرضها للتلف.

ولعلاج ذلك قصي أطراف شَعرك بشكل منتظم عند مصففة شَعر جيدة لمنع ظهور التقصفات.

تجنبي التمشيط المفرط للشعر وخاصة بعد غسيل الشعر، واستخدمي فرشاة ذات أسنان ناعمة بينها مسافات واسعة، واستخدمي شرائط مرنة على شَعرك لتقليل تقصفه.

**القشرة**

القشرة عبارة عن رقائق جلد أبيض تتساقط من فروة الرأس يمكن أن تتسبب في شعورك بالإحراج أو تسبب الحكة بالرأس.

استخدمي شامبو مضاد للقشرة من نوع جيد أو استشيري الصيدلي عن الأدوية المضادة للقشرة.

تجنبي استخدام البلسم أو منتجات الشعر المركبة، لأنها تمنع التساقط

الطبيعي للقشرة.

اختاري الشامبو مزيل للقشرة ولا يؤدي لجفاف فروة الرأس.

**الشعر الجاف**

الشعر يصبح جافًّا وخشن عندما تختفي القشرة الخارجية التي تحمي فروة الرأس، هذا يساعد على تقليل نسبة الرطوبة الطبيعية في الشعر.

استخدمي شامبو وبلسم مرطب لشَعرك الجاف، خاصة إذا كانت بيئة مدينتك جافة أو إذا كنت معرضة لمكيف الهواء.

تجنبي الاستخدام المفرط لمجفف الشعر أوالمكواة. لا تغسلي شَعرك يوميًّا. وابتعدي عن الأدوية الكيميائية مثل الصبغات ومثبتات الشَعر لأنها تضر شَعرك.

**الشعر غير الصحي**

الشعر غير الصحي يفقد مرونته ويمتص السوائل بشكل أكبر وهكذا يفقد الرطوبة بسهولة.

حالة الشعر تكون غير مستقرة بين السقوط والتوقف أو أحيانًا يكون كثيفا وأحيانًا أخري تجديه خفيفًا.

الحل هو تنشيف الشعر جيدًا باستعمال مجفف شَعر مع فرشاة بين أسنانها مسافات واسعة، وحرّكي الفرشاة باتجاه جذور شَعرك.

وتصفيف الشعر بشكل مدرج أواستخدام الصبغة حتى يساعد في أن يبدو شَعرك كثيفًا. وتجنبي استخدام المستحضرات المركبة لتصفيف الشَعر.

غَيري نوع الشامبو بانتظام.

**الشعر غير اللامع**

عندما تتلف القشرة الخارجية لفروة الرأس ويصبح ملمسها غير ناعم هذا يجعل الشعر يفقد لمعانه.وللشمس والأتربة تأثير كبير على لمعان الشعر.

الحل كي يبقي شعرك لامعًا: استخدمي البلسم (خاصة الذي يحتوي على السيليكون) ويمكن استخدام اسبراي تلميع الشَعر ولكن استخدميه بحذر لأن الكمية الكبيرة منه تجعل شعرك شكله دهني.

تجنبي الاستخدام المفرط لمستحضرات الشعر، اغسلي شعرك جيدًا بعد الشامبو .

وتجنبي استخدام المنتجات المركبة لأنها تطفئ لمعان الشعر وخاصة المنتجات التي تعطي للشعر شكل أكثر كثافة. وابتعدي عن البلسم الدائم (الذي يستخدم مع الشعر بدون غسيل).

**نصائح لتجنب تشابك الشعر وتمشيطه بسهولة**

تشابك خصلات الشعر، مشكلة تؤرق كثيرًا من البنات، خاصة اللاتى يعانين من الشعر الجاف.

فهو من أهم العوامل المؤدية إلى تساقط الشعر وإضعافه، وذلك نتيجة للإجهاد المستمر الذى تتعرض له فروة الرأس بسبب صعوبة تمشيطه، وهذه بعض النصائح المهمة حتى تتجنبى تشابك شعرك، وتمنحك سهولة عند

تمشيطه:

١ – ضعى رذاذًا مرطبًا للشعر بشكل مباشر على الخصلات المتشابكة من شعرك، بعد غسله على الفور. فالكريم سيمنح شعرك ملمسًا ناعمًا وسيجعله سهل التمشيط.

٢- **أثناء التمشيط:** احرصى على البدء بتمشيط الأطراف شديدة التشابك أولًا ثم تمشيط الخصلات كاملة وذلك لتجنب سقوط كمية كبيرة من شعرك. وتحلى بالصبر عند التعامل مع شعرك حتى لا يزداد تشابكه.

٣- تجنبى تمامًا استخدام الفرشاة لتسليك شعرك. واستخدمى المشط ذي الأسنان الواسعة للتخلص من عقد شعرك قبل التمشيط بالفرشاة.

٤ – من الأفضل لك تمشيط شعرك المتشابك وهو مبلل، قبل أن يجف تمامًا. خاصة إذا كان الشعر شديد التجعيد، على أن تستخدمى المشط ذي الأسنان الواسعة، ولكن احذرى تمشيط شعرك وهو مبلل إذا كان يتميز بملمس دهنى ناعم.

٥ – أعيرى شعرك، شديد التشابك، عناية ليلية مكثفة للتخلص من العقد المنتشرة فيه، ضعى قليلًا من زيت الجوجوبا على شعرك وقومى بتغطيته بكيس من البلاستيك قبل الذهاب إلى النوم.

وسيجعل زيت الجوجوبا شعرك ناعمًا وسهل التمشيط كما أنه سيغذى فروة الرأس.

**طرق العناية بالعينين**

المذاكرة والكمبيوتر كلاهما يسببان إجهاد شديد للعينين لذا إليك بعض النصائح لتخفيف الاجهاد عن عينيك.

- على الفتاة أن تغمس قطعة من القطن في الحليب البارد ووضعها كمادة على عينيها، لمدة عشر دقائق.

وفائدة هذه الكمادات أرخاء العضلات المتعبة حول العين نتيجة الجلوس لفترات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر.

في ظل استعمال الفتاة للعدسات اللاصقة نتيجة ضعف النظر أو حتى للتزين.. ولا بد من الالتزام ببعض النصائح للإقلال من أضرار العدسات منها:

- عليك عدم إبقائها في العيون لفترات طويلة من الوقت، وكذلك يحظر النوم بها خلال الليل، حيث أنها تجعل عينيك تبدو متعبة

- على الفتاة عدم استعمال البشكير لتنشيف منطقة العين، ويفضل استخدام المحارم الورقية الناعمة، خصوصًا أن المنطقة حول العيون حساسة جدًّا لذا يجب عدم التعامل معها بقسوة.

وكما أن الماء البارد يفيد العينين حيث إنه دائمًا يحبذ شطفهما بالماء البارد وليس الساخن. فللماء البارد تأثير فوري ومنعش.

- وفي حال كانت العينان متعكرتين وحمراوتين ينصح بالقيام بعمل

مساج خفيف لفروة الرأس.. فهذا من شأنه أن يحسن الدورة الدموية في منطقة الرأس فيخفف احمرار العين الناتج عن الإرهاق. لكن في حالة استمرار الاحمرار ورافقه انتفاخ أو وجع بالعينين عليك مراجعة طبيب العيون.

ويفضل عدم وضع الكحل داخل العين وإذا كان لا بد من ذلك فإياك أن تشاركي أحدًا بقلم الكحل الخاص بك فهذا قد يسبب انتقال الفيروسات أو أي أمراض أخرى معدية.

على الفتاة شرب الكثير من الماء، فهذا من شأنه منح البشرة الترطيب التي تحتاج، إضافة إلى ضرورة النوم لمدة ثمانية ساعات لمنع ظهور الهالات السوداء.

ويلعب الغذاء دورًا مهمًا في المحافظة على نضارة العينين ويجب تناول الأغذية خصوصًا الفاكهة والخضراوات، وكذلك ممارسة التمارين الرياضية

**لغسل العينين:**

- يمكن الاعتماد على الماء البارد دون أية إضافات لغسل العينين. وذلك بملء فنجان بالماء البارد، وتُغمس فيه إحدى العينين، وتُفتح وتُغمض مرتين، ثم يرفع الرأس للوراء، ويعاد غسل العين نفسها.

ثم يكرر ذلك مع العين الأخرى مع مراعاة تجديد ماء الفنجان.

- يمكن استخدام محلول ملحي مخفف في عمل الحمام وليكن ذلك بإضافة ملعقة صغيرة من الملح إلى لتر ماء.

- أحيانًا تنقع بعض الأعشاب في ماء مغلي وتستخدم في عمل كمادات

للعين وهذه الكمادات بمثابة مقوٍ طبيعي للعين، كما أنها تعمل على صفاء ونضارة الجلد المحيط بالعينين.

وللعناية بسلامة العينين يجب تجنب استعمال «الماسكرا»، لأن ذلك يضر بسلامة الجفون والرموش، ويجب تجنب استعمالها تمامًا في حالات ظهور أي أعراض تشير للحساسية من مستحضرات الماكياج مثل احمرار العينين أو تهيج الجفون.

**العناية بالحواجب**

للعناية بالحواجب تبلل قطعة قطن بزيت الوز الحلو ثم تمرر فوق الحواجب وتترك نصف ساعة ثم تمسح بمنديل من الورق وتكرر هذه العملية مرة كل أسبوع.

**صحة الفم والأسنان**

لا بد من الاعتناء بصحة الفم وتنظيف الأسنان بطريقة صحيحة باستخدام السواك أو تفريشها بالفرشاة والمعجون واستخدام الخيط الطبي، وطبيب الأسنان يمكن أن يعالج الأنسجة المريضة والأسنان التالفة ويمكن اللجوء إلى استعمال غسولات فموية ولاسيما تلك الحاوية على عوامل مضادة للجراثيم. فهي تزيل رائحة الفم المزعجة .

**حل سريع لجفاف الشفتين:**

ضعي فازلين على شفتيك واستعملي قطعة قماش نظيفة افركيها بلطف

لإزالة الجلد الميت، مرة واحدة وبلطف لكي لا يزيد الجفاف... ثم ضعي مرطب شفاه، وحاذري من لعق شفتيك.

### العناية باليدين والقدمين

بما أن الايدي مكشوفة ومعرضة لكثير من العوامل الخارجية، لذلك فمن الأفضل المحافظة عليها وإبقائها سليمة وناعمة وكذلك يجب الحفاظ على الأظافر منمقة وبراقة. أيدينا معرضة يوميا للتعرض للمنظفات مثل الصابون الذي يساعد في جفاف بشرة الايدي ومن ثم ظهور الخطوط العمرية بسرعة بها.

والأقدام كذلك بحاجة للعناية بها، فمعظمنا لا يعطي الأقدام الاهتمام الذي تستحقه، فالعناية بالقدم يعني الاهتمام بصحة الأصابع والاظافر، ومحاولة إزالة الجلود الميتة منها وتدليك الأقدام والكواحل بانتظام.

### نصائح للمحافظة على جمال اليدين

- عليكِ إرتداء قفاز أثناء الغسيل وخاصة عند استخدام المواد الكيماوية وخلعه فور الانتهاء.

- عدم استعمال المانيكير بكثرة لأن استعمال «الأسيتون» مزيل الطلاء يعرضها للتقصف والجفاف.

- عدم تنظيف الأظافر وتقليمها وهي مبللة.

- عدم المبالغة في إطالة الأظافر لكي لا تكون سهلة التعرض لأي إصابة.

- معالجة الفطريات التي تصيب الأظافر في بدايتها لأن علاجها سيطول

فيما لو أهملت.

- استشيري الطبيب المختص إذا لاحظت أن بعض الأظافر أصبحت جافة سميكة وفاقدة للبريق.

- ادهني أظافرك كل مساء بزيت الخروع للحفاظ على صلابتها.

- قصي الأظافر بانتظام من أطرافها الخارجية وعدم قص الجوانب الملتصقة بالجلد.

- عدم تعاطي المضادات الحيوية والأدوية إلا عند الحاجة.

- استخدام القفازات لتجنب المواد الملوثة والصبغات.

- استعمال مستحضرات تجميل الأظافر بحرص.. وتجنبي استعمال مقويات الأظافر الموضعية.

- استعملي الكريم الملطف للأظافر بعد غمسها في الماء لمدة طويلة وتنسيقها.

- تجنبي استعمال ألوان متعددة للطلاء في المرة الواحدة.

- عند استعمال المبرد لتسوية أظافرك عليك ألا أن تستعمليه إلى الأمام والخلف بل في اتجاه واحد فقط.

- تجنبي قص الجلد الميت لأن ذلك قد يعوق من نمو الأظافر، والطريقة الصحيحة هي الضغط بخفة على الجلد الميت بواسطة منشفة بعد وضع الأصابع في الماء فترة من الزمن.

- لا تكثري من استعمال مزيل الطلاء كثيرًا حتى لا يؤذي الأظافر.

- تجنبي استعمال القوة عند تنظيف أظافرك بالفرشاة الخاصة حتى لا تؤذين أظافرك وعليك أن تنظفيها برقة، ومن الأفضل تنظيفها وهي مبللة.

- يجب عليك ارتداء قفاز من المطاط عندما تباشرين الأعمال المنزلية لحماية يديك، ومن الأفضل وضع قليل من بودرة التلك داخل القفاز حتى يسهل عليك لبسه وخلعه.

- لاتنسي عمل بعض التمارين الخاصة باليدين لتنشيط الدورة الدموية وإكساب يديك جمالًا وبهاء.

- ابتعدي تمامًا عن عادة قضم الأظافر حتى لا تظهر في صورة منفرة.

### دليل لنظافة اليدين

نظافة اليد أول ما يجذب انتباه الآخرين، والأداة الأسرع لنقل الميكروبات والجراثيم، لذا نقدم لك دليل كامل للعناية بالأظافر:

بداية ضعي يديك في ماء ساخن مضاف إليه القليل من الشامبو، وانقعي يديك لمدة ١٠ دقائق، ثم نظفيها جيدًا.

يأتي بعد ذلك دور التقليم بالمبرد الورقى كبديل للمبرد المعدني مع مراعاة تحريك المبرد عند استعماله في اتجاه واحد، فإذا بدأتِ من أحد الركنين فاتجهي به إلى المنتصف ثم إلى الركن الآخر.

وللحفاظ على أظافرك والجلد دون تشقق استخدمي هذه الوصفة:

ادهني أظافرك والجلد المحيط بها بعصر الليمون وزيت الزيتون الصافي مرتين في اليوم لمدة عشرة أيام، مع مراعاة غسل الأيدي بعد مرور ساعتين من دهنها بالماء الفاتر.

**تمرينات للعناية باليدين**

تعتمد حالة الأيدي الصحية على الإهتمام بها. وجلد ظاهر الكف عادة يكون أملس وناعمًا وهشًّا لذلك فإنه يكون أكثر عرضة للتجعد، بينما جلد باطن الكف يكون قويًّا وقاسيًا وسميكًا. وبما أن جلد الكف لا يحتوي على أية غدد دهنية زيتية طبيعية، لذلك نراه جافًّا وقاسيًا.

بعد الحمام أو الانتهاء من الشطف والغسيل، حاولي تدليك يديك بزيت خاص.

في الحقيقة يجب استخدام كريمات الحماية دائما عند القيام بأعمال المنزل وخصوصا الغسل والشطف.

لتكن لك عاداتك الصحية للاهتمام بنفسك، وهي أن تقومي بعمل مانيكير للعناية بأظافرك أسبوعيًّا، مما سوف ينعكس على أظافرك فتبدو جميلة وصحية، وسوف تتفادين بالتالي المشاكل المزعجة مثل تقصف الأظافر، كسرها.

**انقسامها وتشققها**

إذا تعرضت أظافرك للتشقق أو الكسر ربما تكون في هذه الحالة بحاجة للتقوية لذلك استعملي بانتظام أحد مستحضرات العناية بالأظافر المتوافرة في السوق.

كل ليلة وقبل النوم، قومي بتدليك يديك باستخدام كريم خاص لعدة دقائق.

لأي علاج طارىء للجلد الخشن، استعملي الكريم بوفرة على الجلد وقبل النوم ضعي الكريم على الجلد وارتدي قفازات خاصة.

القيام بتمارين وتدريبات خاصة باليدين من شأنها أن تساعد في زيادة مرونة اليدين وتحسين الدورة الدموية. حاولي القيام بهذه التمارين على الاقل من ٦ – ١٠ مرات يوميًا.

لزيادة مرونة الأيدي: قومي بتحكيم قبضتك، واضغطي بأقصى قوة ممكنة لدقيقة واحدة ومن ثم قومي بفتح كفيك بأقصى ما تستطيعين.

مدي يديك أمامك، اشبكي الأصابع واضغطيهم بأحكام مع بعض ثم ادفعي الأصابع كل على حدة لأقصى حد ممكن.

ارخي يديك، حاولى تحريك يديك من المعصم في حركة دائرية باتجاه عقارب الساعة أولا ، وبعدها في عكس اتجاه عقارب الساعة.

**الاهتمام بالأقدام**

الكثير منا لا يعطون الاهتمام الكافي والمطلوب للأقدام، وربما نحن لا ندرك بأن الأقدام تحمل تقريبًا خمس مرات من وزن الجسم الكلي. فكل قدم بها ٢٦ عظمة أي ما يوازي ربع عظام الجسم متحدة مع بعضها لتكون شبكة من العضلات والأوتار.

طرق العناية والاهتمام بالأقدام:

- تشذيب أظافر الأقدام.
- إزالة الجلد الخشن والميت.
- تدليك الأقدام والكواحل بصورة منتظمة.

## خطوات الاهتمام بالأقدام

إن الاهتمام والعناية بالأقدام بشكل دوري لا يتطلب وقتًا أو جهدًا. حاولى الاهمام بها مرتين أسبوعيًا.

أزيلي الجلد الخشن بواسطة حجر خاص أو بغمس القدم في كريم خاص.

قد تحتاج الأقدام لنقعها في وعاء أو سلطانية خاصة في ماء ساخن نوعًا ما، لتليين الجلد الميت وسرعة إزالة الأوساخ والجلد الميت.

انقعي أقدامك لمدة عشر دقائق في وعاء به ماء دافىء مضافًا إليه القليل من الملح المعدني أو كمية من الأملاح البحرية. ثم أضيفي قطرتين من زيت مستخلص اللافندر لتهدئة الآلام ولسهولة إزالة الجلد الميت.

جففي أقدامك جيدًا، خاصة بين الأصابع، ثم قومي بتشذيب أظفار الأصابع بورق الصنفرة الحادة في الأطراف والأركان.

دلكي أقدامك بكريم مغذ، واستخدمي إبهاميك للتدليك ثم اضغطي بأحكام على الجزء العلوي من قدمك أثناء التدليك بإبهاميك للخارج.

وأحب أن أوضح لكِ أن العناية بالأظافر لا تختلف كثيرًا عن العناية

بالشعر والجسم من حيث التغذية، فالغذاء السليم ينعكس على حالة الأظافر الصحية، خاصة وأن تناول الحديد يحسن من جفافها وتقصفها.

لذا يفضل تعزيز نظامك الغذائي اليومي بمجموعة إضافية من العناصر التالية:

البروتين: يجب الحرص على تناول ٥٠ جرامًا من اللحم الأحمر أو الصويا أو السمك أو البيض، مع تناول كوب من الحليب يوميًّا للحصول على الكالسيوم والبروتين في الوقت ذاته.

الحبوب: ضرورية للحصول على فيتامين هـ وفيتامين ب المركب إلى جانب بعض المعادن، وكلها تتوفر في الأرز الأسمر والخبز الأسمر والشوفان.

الحديد: يتوفر في الفاكهة والخضراوات الطازجة، مثل الجزر والسبانخ والجرجير والتوت والبطاطس.

***

## أسس التغذية السليمة للفتيات
## في المرحلة الثانوية

المراهقة هي مرحلة نموّ مهمة.. وتتطلب قدرًا من الطاقة والغذاء أكثر من مراحل الحياة الأخرى. فلا بد إذن من الاعتماد على نظام غذائي متكامل يتضمن:

- النشويات وهي مصدر مهم للطاقة.

- ثم الحليب ومشتقاته كمصدر للكالسيوم الضروري في هذه المرحلة، إضافة إلى الخضار والمعادن الغنية بالفيتامين.

- وأخيرًا الزيوت والحلويات: تحتوي على كميات كبيرة من الوحدات الحرارية.

يتوزع الغذاء على ثلاث وجبات أساسية مع وجبتين خفيفتين من الحلويات المنزلية أو الفواكه.

أما معدل الوحدات الحرارية التي تحتاجها المراهقات يوميًا فهو ٢٢٠٠ وحدة حرارية . ومن المهم التشديد على شرب كمية من الماء تتراوح بين ليتر ونصف وليترين في اليوم.

ويحتوي غذاء المراهقة عادة على الكثير من السكر والدهون والملح من جراء تناولها الوجبات السريعة والمشروبات الغازية بكثرة، كما تفتقر إلى الخضار والفاكهة التي تشكل كما ذكرنا سابقًا مصدرًا للمعادن والفيتامينات

وهذا أمر يجب التنبه له. أما أكثر المعادن أهمية لهذه المرحلة فهي:

* **الكالسيوم**: ومن أهم مصادره الحليب ومشتقاته. وهو من العناصر المهمة لتكوين عظام سليمة ولتفادي مرض ترقق العظام في المستقبل. وعلى المراهقة أن تتناول ما يعادل كوبين من الحليب و٣٠ جرام من الجبنة أو اللبنة يوميًا.

**الرياضة والرشاقة**

إذا قررتي الحصول على قوام رشيق وصحة جيدة وشباب دائم وتصبحي أجمل من عارضات الأزياء فلا شيء إلا الرياضة.

وحول أفضل أنواع الرياضات التي تُتقنها الفتاة ويُحكم تكوين المرأة جسمانيًّا فهي تستطيع أن تُتقن مجموعة من الرياضات مثل الجمباز، والسباحة، والتمارين الهوائية والغطس... وأي نشاط آخر يحتاج من شأنه إلى مرونة عضلية ورشاقة وتوازن وتوافق عضلي.

**لعبة نط الحبل**

تستمتع الفتيات خاصة صغيرات السن بممارسة لعبة نط الحبل والتسابق بينهن فيمن هي أقدر على المواصلة لفترة أطول أو من هي أسرع وهكذا.

وإن كانت هذه الرياضة مألوفة جدًّا قديمًا إلا أنها قلت هذه الأيام ولم نعد نشاهد الفتيات الصغيرات يمارسن لعبة نط الحبل.

والحقيقة أن نط الحبل ليس مجرد تسلية تعشقها الطفلات بل هي رياضة عظيمة المنافع للشابات والشبان أيضًا، فهي خير عون للشابة الراغبة في

الحفاظ على لياقتها البدنية، كما تساعدها كذلك إلى حد كبير على حرق المزيد من السعرات الحرارية، ما يعني الاحتفاظ برشاقتها.

بالنسبة إلى الشابة أو المراهقة فإن رياضة نط الحبل تتجاوز حد المتعة والتسلية إلى حد التخلص بسرعة من الكثير من السعرات الحرارية والوزن.

**القفز على الحبل.. رشاقة وطاقة بأقل تكلفة**

يمكن أن تنسي الأدوات الرياضة الحديثة، وتنسي النادي الرياضي إذا كانت الفكرة تصيبك بالكسل، فأنت لا تحتاجين لأي منها. لكن هذا لا يعني أنه يمكنك الاستغناء عن الحركة والرياضة تمامًا، بل يعني فقط أنه بإمكانك تحسين لياقتك البدنية والتخلص من الشحوم الزائدة في الوقت ذاته من خلال ممارسة تمارين القفز على الحبل، هذه الرياضة التي كنت تمارسينها في الصغر كجزء من لعبك مع رفيقاتك.

الجميل فيها أنه بإمكانك ممارستها في أي مكان وفي أي وقت يناسبك، على أن تبدئي بعشر دقائق يوميا تزيدينها كلما تحسنت لياقتك البدنية إلى أن تصلي إلى ٣٠ دقيقة في اليوم. وتأكدي أنها طريقة مثالية ليس فقط لإنقاص الوزن، بل لمنح جسمك وذهنك الحيوية التي تحتاجينها، كونه يحفز الأوعية الدموية وحركات القلب، ويساعد على تقوية العظام، فضلًا عن أنه أحسن تمرين لعضلات الساق والفخد والورك، وتقوية الذراعين والأكتاف إذا تمت ممارسة القفز بطريقة سليمة.

لكن إذا كنت تعانين من آلام الظهر أو ضعف في المفاصل، وبالذات

الركبة، فمن المستحسن تجنبها، أو القيام بها بشكل خفيف بعدم النط عاليًّا حتى لا يحصل ضغط على المفاصل. وتشير دراسة أجرتها جامعة نوتنغهام للطب أن القفز على الحبل عشرين مرة بنسبة خمس مرات في اليوم من شأنها أن تُحرك العمود الفقري ومفاصل الورك بقوة تكفي للوقاية من التعرض إلى هشاشة العظام في المستقبل.

لكن قبل أن تتحمسي من المهم أن تختاري الحبل بطريقة عقلانية تتناسب مع طولك، على أن يكون بمسكات تُمكِن الحبل من الدوران بمرونة حتى تسهل عليك عملية التحكم فيه.

أما كيف تعرفين أن كان طوله يناسبك أم لا، فهناك طريقة بسيطة وهي أن تقفي ورجلاك في وسط الحبل، إذا وصلت المسكات إلى تحت إبطيك، فهو مناسب، وإن كان أطول أو أقصر، فإنها ستتعبك، ومن الأفضل تغييرها. وعند ممارستها تأكدي أن ظهرك مستقيم وأن عضلات بطنك مشدودة إلى الداخل خلال القفز، وحافظي على رأسك عاليًّا على نفس خط العمود الفقري. إذا كنت مبتدئة، احرصي على استعمال نفس القدم للنزول في المرحلة الأولى، ثم غيِريها بعد أن يتحسن مستواك. أما كيف ستعرفين أن مستواك تحسن فعندما تتمكنين من استعمال قدميك معًا في آن واحد.

المشكلة التي قد تواجهك هي أن تحمسك قد يدفعك للاعتقاد أنها رياضة سهلة ولا تحتاج إلى جهد كبير، وبمجرد أن تبدئي في ممارستها حتى تشعري بالإحباط والملل، وهو ما يجب عليك تجنبه بان تتحلي بالصبر والإرادة حتى

وحتى لا تشعرين بالملل يفضل ممارستها أمام شاشة التلفزيون خلال بث مسلسلك المفضل، أو أنت تستمعين إلى بعض الموسيقى.

وأفضل طريقة هي القفز من ٣٠ إلى ٤٠ مرة ثم التوقف حوالي ٣٠ ثانية، قبل معاودة الكرة، بشرط أن لا تتعدى الفترة التي تتوقفين فيها عن الثلاثين ثانية. إذا شعرت أن أنفاسك أصبحت متقطعة، قاومي الرغبة في التوقف وتمشي في مكانك أو قومي بتمارين التمدد خلال هذه الثلاثين ثانية.

مع الوقت ستلاحظين أن نفسك لم يعد يتقطع بنفس السرعة وأن حيويتك قد زادت، كما أن جسمك اكتسب الرشاقة والمرونة اللتين كنت تحلمين بهما.

* * *

## الملابس والأناقة

لا تكتمل أناقتك وجمالك دون أن تولي اهتمامًا بملابسك، وعليك أن تعلمي أن أنواع الملابس تختلف حسب المناسبة التي تُرتدى فيها وهناك فرق بين ملابس البيت وملابس الخروج وهكذا.

## أنواع الملابس

### ملابس البيت

وتنقسم لملابس للنوم وملابس منزلية وإليك مواصفاتها:

يجب أن تكون عملية ومريحة حتى تيسر سهولة الحركة أثناء تأدية الأنشطة المختلفة داخل المنزل.

وهناك فرق بين الملابس المنزلية وملابس النوم التي لا يجب ارتداؤها طوال اليوم بل تستعمل للنوم فقط. على أن تستبدليها بمجرد الاستيقاظ.

### الملابس المنزلية

تتعدد الملابس المنزلية من الجلباب القصير إلى الطويل إلى الفستان البسيط المفتوح من الأمام أو الجونلة والبلوزة إلى البنطلون مع البلوزة.

* * *

## ملابس الخروج

**تنقسم إلى ملابس صباحية وملابس مسائية:**

**١ - الملابس الصباحية:**

تتسم ببساطة التصميم وتتنوع من فستان بسيط أو جونلة ذات كسرات أو كشكشة والبلوزة أو البنطلون والبلوزة .

وتفضل الأقمشة القطنية في فصل الصيف والصوف الناعم في فصل الشتاء.

**٢ - الملابس المسائية والسهرات:**

في هذه السن المبكرة ليس المناسب أن تبحث الفتاة عن فساتين السهرات أو تحاول ارتدائها فهذا ليس مناسبًا لها على الإطلاق ولكن هناك ملابس بسيطة تناسب مرحلتها العمرية تصلح للمساء ولبعض المناسبات.

**٣- ما هي الحقيبة المناسبة:**

قد لا تناسبك الماركاتِ العريقةِ الكلاسيكية فتصاميمها مناسبة للنساء أكثر وهناك ماركات أكثر حيويةً وملائمةً للبنات في سن المراهقة والأمر يتوقف كذلك على الأقمشة والألوان التي يجب أن تعكس ذوقك الشخصي

ورغبتك الخاصة.

٤- ربطات الشعر المناسبة:

تبدو ربطات الشعر الملونة أو الأطواق المعدنية ظريفةً جدًّا على المراهقات في الحفلات والزيارات، في المناسبات اتركي شعركِ منسدلًا وزينيه بورداتٍ صناعية أنيقة. أما إذا كنت محجبة اختاري الأقطان والشيفونات المطفية «بدون لمعة»فهذه الأقمشة تتحمل جدًّا الحركة طول النهار، فالأقطان فيها ألوان كثيرة وأشكالها جميلة جدًّا.

## نصائح لاختيار الصدرية المناسبة

الصدرية هامة جدًّا لكل فتاة ومراهقة وأهميتها في ضبط شكل الملابس والمنظر العام للفتاة ومعظم البنات يفتقدن المعرفة المطلوبة لاختيار اللانجيري المناسب، لا سيّما عندما يتعلّق الأمر بدعامة الصدرية ومقاسها.

لذلك إليك بعض النصائح حول الطريقة الصحيحة لشراء الصدرية المناسبة: فنسبة كبيرة من البنات يرتدين الصدرية ذات المقاس الخاطىء، الأمر الذي يؤدّي إلى آثار مؤذية على صحتها، وبالتالي، يعتبر شراء الصدرية الجيدة استثمارًا يتيح لك تفادي المشاكل الصحية كمشاكل الظهر وألم الرأس والتواء الرقبة والطفح الجلدي أو حتى انسداد الأربطة، وهي جزء من المشاكل الأساسية التي تتسبّب بها الصدرية الخطأ.

**ومن بعض الأخطاء الشائعة التي تقعين بها لدى اختيار صدريتك هي ما يلي:**

- أربطة الكتفين، حزام الصدر أو السلك الداخلي اللذين يحفران في الجلد.
- اختلاف التناغم في المستوى بين ظهر الصدرية ومقدّمها.
- سقوط أربطة الصدرية عن الكتفين مع وجود فجوة صغيرة بين الصدرية وعظمة الصدر. ولاختيار الصدرية ذات المقاس الأنسب، أنصحك بارتداء صدرية من دون تبطين أو مبطنة على نحوٍ خفيف ثم استخدمي شريطًا ناعمًا للقياس وقيسي محيط القفص الصدري مباشرة تحت الثديين.
- يجب أن ينتهي شريط القياس عند الحزام السفلي للصديرية. أضيفي خمس وحدات إلى هذا القياس في حال كان عدد السنتيمترات مفردًا، ولو كان مزدوجًا، أضيفي ٤ وحدات للحصول على مقاس حزام الصدر الذي يلائمك.وللتمكن من تحديد حجم جيبي الصدرية، قيسي محيط الثدي حتى النقطة الاخيرة على نحو كامل. إن الفرق بين هذا القياس وقياس حزام الصدر ينتج عنه حجم الجيب المناسب. ويوازي كلّ سنتيمتر من الاختلاف مقاسًا واحدًا للجيب، أي A, B, C إلخ. وتذكري أنه مع تغيّر جسمك يتغيّر مقاسك، لذلك

من الضروري أن تتفقدي حجم ثدييك بطريقة دورية للتأكّد بأنك ترتدين الصدرية المناسبة في كلّ الأوقات. كما أن قيامك بالفحص والتدقيق الدوري في منطقة الصدر يمكنك من الكشف المبكر عن أمراضٍ خطيرة كسرطان الثدي.

* * *

# الفهرس

# الفهرس

مقدمة ........................ ٣

الفصل الاول

المراهقة

معنى المراهقة ........................ ٧

الفرق بين المراهقة والبلوغ ........................ ٧

مراحل المراهقة........................ ٨

المراهقة في المرحلة الثانوية ومشكلاتها ........................ ٨

النمو الجسمي ........................ ٨

النمو العقلي........................ ١٠

النمو الانفعالي ........................ ١١

النمو الاجتماعي ........................ ١٢

النمو العاطفي........................ ١٣

الفصل الثاني

العلاقات العاطفية في المرحلة الثانوية

الحب في المرحلة الثانوية ........................ ١٧

كيف تقع فتيات الثانوي في وهم الحب ........................ ١٨

حب المراهقة حقيقي أم وهم؟ ........................ ٢٠
تعلق طالبة الثانوي بمعلمها ........................ ٢٣
أسباب تعلق طالبة الثانوي بمدرسها ........................ ٢٦
صداقة بنات الثانوي ........................ ٢٧
بنات الثانوية والإنترنت ........................ ٣٣
الطالبات والهاتف المحمول ........................ ٣٧
المعاكسات التليفونية ........................ ٣٨

## الفصل الثالث

## المشكلات السلوكية الخاصة بالمرحلة الثانوية

الشكوى من عدم تفهم الأهل ........................ ٤٣
العناد ........................ ٤٣
الغيرة ........................ ٤٤
الخجل والانطواء ........................ ٥٣
الأنانية ........................ ٦٣
ظاهرة السرحان ........................ ٦٥
العنف ........................ ٧٠
الغضب ........................ ٧٥

مشكلات تضايق المراهقة في المرحلة الثانوية .................. ٨٤
أولًا: في المجال الدراسي ........................ ٨٤
ثانيًا: في المجال الشخصي ........................ ٨٤
مشاكل صحية خاصة بهذه المرحلة ..................... ٨٧
حبوب الشباب................................ ٨٧
الدورة الشهرية................................ ٨٧
احتياجات الفتاة المراهقة لتحقيق الاستقرار والسواء النفسي....... ٨٩

## الفصل الرابع

## سلوكيات بنات الثانوية في المدرسة واهتماماتهن خارج المدرسة

في طابور الصباح ............................ ٩٧
داخل الفصل ............................... ٩٧
في الفسحة ................................ ٩٨
في حمام المدرسة ............................ ٩٨
ماذا تكتب البنات على جدران الحمامات .................. ٩٩
محتويات حقيبة بنات الثانوية ..................... ١٠١
علاقة بنات الثانوية بالأنشطة المدرسية .................. ١٠٢

التربية الرياضية في المدارس الثانوية ........................ ١٠٣

علاقة بنات الثانوية بمكتبة المدرسة ........................ ١٠٤

اهتمامات بنات الثانوية وطموحهن........................ ١٠٥

**الفصل الخامس**

**الاستذكار والتفوق**

تدريبات ونصائح للتركيز في الاستذكار ........................ ١١٣

شروط التحصيل الجيد ........................ ١١٦

إرشادات عامة لليلة الامتحان ........................ ١٢١

الاختيار بين العلمي والأدبي ........................ ١٢٢

حاجة طالبات الثانوية لدراسة الأدب ........................ ١٢٥

صفات الفتاة المتفوقة دراسيًّا ........................ ١٢٨

صفات الفتاة المثالية ........................ ١٢٩

نصائح عامة للفتيات ........................ ١٣١

**الفصل السادس**

**نصائح للأهل والمتعاملين مع المراهقات**

أنواع المراهقة........................ ١٣٧

سمات المراهقة........................ ١٣٧

نصائح للأهل للتعامل معهن بأفضل الأساليب........................ ١٤٠

همسة في أذن الأب والأم ........................ ١٤٢
اقتراحات تربوية للتعامل معهن في قضية الزينة والاهتمام الجمال ... ١٤٥
نصائح للمعلمات والمشرفات والتربويين........................ ١٤٥

**الفصل السابع**

**الأناقة والجمال**

أسرار الجمال ........................ ١٥١
العناية بالجسم والنظافة ........................ ١٥٣
أولا: البشرة ........................ ١٥٣
طرق إزالة الشعر ........................ ١٥٦
العناية بالشعر ........................ ١٥٩
طرق العناية بالعينين ........................ ١٦٤
صحة الفم والأسنان ........................ ١٦٦
العناية باليدين والقدمين ........................ ١٦٧
أسس التغذية السليمة ........................ ١٧٤
الملابس والأناقة ........................ ١٧٩
أنواع الملابس ........................ ١٧٩
نصائح لاختيار الصدرية المناسبة ........................ ١٨١
الفهرس ........................ ١٨٧

# بنات الثانوية

إن الفتاة المراهقة تحب أن ترى نظرة الإعجاب فى عيون الأخرين و تتمنى أن تسمع من المحيطين كلمات الإطراء و الثناء على جمالها و أناقتها و ليس هذا عيبا لكنه أحيانا يمارس بمبالغة فى هذه العمر الصغيرة ، عمومًا فإن كل فتاة ترغب فى أن تكون جميلة و محل إعجاب من المحيطين لترضى عن نفسها و هذا شعور طبيعى لكنها قد تكون بحاجة إلى بعض النصائح و الإرشادات حتى تمر هذه الفترة بسلام .

usamataha.com

دار المعرفة للنشر والتوزيع

6 222011 599906

دار اليقين للنشر والتوزيع